

Юркова Е.А.

ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ

Әдістемелік нұсқау

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың
үлгілік оқу бағдарламасы бойынша ересектер тобы (5-6 жас)
педагогтеріне арналған

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым
министрлігі ұсынған

Юркова Е.А.

Денешынықтыру. Әдістемелік нұсқау. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы бойынша ересектер тобы (5-6 жас) педагогтеріне арналған. Алматы: Алматыкітап баспасы, 2018. – 302 б.

© Юркова Е.А., 2018

© «Алматыкітап баспасы» ЖШС, 2018

Түсініктеме

«Денешынықтыру» бойынша әдістемелік нұсқау жаңа буынның төмендегі нормативтік құжаттарға сәйкес дайындалды:

1. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (*Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2016 ж. 15 мамырдағы № 292 қаулысымен бекіген*). Аталған стандарт Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі және мектепалды даярлық білім берудің **жаңа әдіснамалық негізін** анықтайды;

2. 1 жастан 6 (7) жастағы балаларға арналған Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы (*Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 2016 ж. 22 маусымдағы № 391 бұйрығымен бекіген*);

3. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы (*Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 2016 ж. 12 тамыздағы № 499 бұйрығымен бекіген*). Жаңартылған бағдарлама мектепке дейінгі білім берудің контекстегі 5 білімдік саласына жаңа мазмұн ұсынып отыр.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасындағы «Денсаулық» білім беру саласында «Денешынықтыру» ҰОҚ-сына төмендегідей мақсат пен міндеттер көрсетілген:

Мақсат: денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы қызығушылықты, қауіпсіз мінез-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттер:

- дене сапаларын қалыптастыру;
- тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру;
- негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;
- шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дың түрлі нысандарында дамыту;
- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақтабандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Осыған байланысты әдістемелік нұсқаудың басты мақсаты – көрсетілген міндеттерді жүзеге асыру үшін тиімді әдіс-тәсілдер, құрал-жабдықтар және технологияларды тарату, көрсету.

Әдістемелік нұсқау төмендегі бөлімдерден тұрады:

- перспективті-тақырыптық жоспарлау;
- оқу жылына жоспарланған ҰОҚ-ның үлгі жоспарлары (90 сабақ: 72 сабақ спортзалда, 18 сағат таза ауада өтіледі);
- қосымша.

Оқыту мақсаттары үш топқа біріктіріліп берілді: білімдік, дамытушылық, тәрбиелік. Олар төмендегідей әріптермен белгіленіп берілген:

- **а** – білімдік;
- **ә** – дамытушылық;
- **б** – тәрбиелік.

ҰОҚ-ларды өткізу алгоритмі қазіргі заманғы технологияларға тән: проблемалық-диалогтік, жеке басқа бағытталған оқыту сынды негізгі кезеңдерден тұрады. ҰОҚ-лардың тақырыбы сұрақ түрінде қалыптасқан. Балалар ұйымдастырылған оқу қызметі барысында осы сұрақтарға жауап алуы тиіс.

ҰОҚ құрылымы төмендегі кезеңдерден тұрады:

- Бірінші кезең – ұйымдастыру кезеңі (*жағымды эмоционалдық көңіл күй қалыптастырып, сабаққа ықыласын ояту, балалардың ұсынылып отырған сабақ тақырыбын қуана қабылдауы үшін қажет*);

- Екінші кезең – негізгі кезең, бұл үдеріс барысында зерттеліп отырған мәселе түсіндіріліп, балалардың бәрі ҰОҚ-ға белсенді араласады;

- Үшінші кезең – қорытынды кезең (рефлексия), бұл кезеңде жаңадан алған білім игеріліп, реттеледі; баланың жеке біліміне айналады; сөздік және графикалық-таңбалық тәсілде рефлексивтік талдау жасалады (әліппе-дәптерде), бұл баланың сыни, сараптамалық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді.

Технологиялық картаға енгізілген әр сабақтың бағдарламалық мақсаттарының орындалу деңгейін бақылау МЖБС мен Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасында көрсетілген мониторингке сай жүргізіледі:

Бірінші және екінші кезеңдерде мақсаттың тәрбиелік және дамытушылық, сондай-ақ екінші кезеңде танымдық аспектілер жүзеге асады.

Денешынықтыру бойынша ұйымдастырылған оқу қызметін жоспарлаудың негізі – оның құрылымы: бағдарлы жоспарды таңдау және сабаққа қимыл-қозғалыс ойындары мен жаттығуларын бөлу. Ұйымдастырылған оқу қызметінің құрылымы 5–6 жастағы баланың ағзасын шаршатпайтын физиологиялық және гигиеналық талаптарға сәйкес дене жаттығуларынан тұрады.

Нұсқауда мазмұны және әдіс-тәсілдері әртүрлі: ойын, тақырыптық және аралас сабақ түрлері берілді.

Әдістемелік нұсқауда оқу үдерісінде қолдану үшін жаңа инновациялық әдіс-тәсілдер жан-жақты берілді.

Денсаулықты сақтауға арналған технологиялар балалардың жастарына сай икемделінді және бала ағзасын дамыту факторларын қалыптастыруға, сенсорлы-қозғаушы қозғалыс үйлесімділігін дамытатын әдіс-тәсілдер енгізілді. Әр сабаққа тыныс алу гимнастикасы, арқа омыртқасының (сколиоз) және жалпақтабандылықтың және алыстан нашар көрушіліктің алдын алуға арналған жаттығулар жеткілікті түрде берілді.

Ойын іс-әрекетінің психологиялық механизмдері жеке тұлғаның түбегейлі қажеттіліктері, яғни өз ойын білдіруі, өзін-өзі танытуы, өзін-өзі реттеуі сынды қасиеттеріне сүйенеді.

Нұсқауда көрсетілген жаттығуларды орындату үшін балалармен ұйымдастыру шараларының тәсілдері педагогтерге уақыт пен қажетті құрал-жабдықтарды тиімді пайдалануға мүмкіндік береді және бұл сабақтың қозғалыс тығыздығын көтереді. Баланың өмірін сақтап және денсаулығын нығайту үшін, лайықты қозғалыс ортасын қалыптастыру үшін қалыпты және қалыптан тыс құрал-жабдықтар, карточкалар, музыка, АКТ қолданылады.

Нұсқауда ұйымдастырылған оқу-қызметінде тақырыпқа сай пайдалануға ұлттық ойындар, музыка түрлері берілді. Мысалы, ұлттық ойындарда қолданылатын құралдар: *орамал, асық, сандық, тақиялар, қоржын т.б.* Мұндай жұмыс түрлері балаларды жалпыұлттық «Мәңгілік ел» идеясының басты құндылықтарының негізіндегі патриоттыққа, шыдамдылыққа тәрбиелейді, балаларды мектепке дайындау ісінде олардың әлеуметтік-психологиялық жағдайларға бейімделуге дайындайды, жеке тұлға болып қалыптасуына әсер ететін интеллект белсенділігін, жігерлілік, жылдамдық, күш сияқты қасиеттерін дамытады.

Ұйымдастырылған оқу-қызметі үдерісінде баланың, педагогтің балаға деген қарым-қатынасы «Жанымда бол не артымнан ер емес, керісінше бірге бол!» ұстанымы маңызды. Педагогтің мақсаты: тек дене тәрбиесінің міндеттерін ғана жүзеге асырып қоймай, сонымен қатар зияткерлік, әлеуметтік және баланың жеке тұлға болып дамуы мен қалыптасуына үлес қосу.

Жан-жақты құрастырылған сабақтар білім беру үдерісіндегі сауықтыру әсерін күшейтеді, яғни жоспарлы іс-шаралар: жалпы дамыту жаттығулары, күн тәртібіндегі сауықтыруға арналған шаралар, сабақтан тыс уақытта орындайтын дене жаттығуларын белсенді пайдаланудың арқасында балалардың меңгерген білімдері мен іскерліктері пысықталады, бекітіледі.

Ұйымдастырылған оқу-қызметі өз деңгейінде ұйымдастырылып жазылды, яғни 5–6 жастағы балалардың жас ерекшеліктері, олардың есте сақтау және ойлау қабілеттері жеке және сараланып есепке алынды. Бұл әрі қарай оқыту барысында жоғары көрсеткіштерге жетуге мүмкіндік береді, жағдай жасайды.

Денешынықтыру оқу қызметтерінде біріктіру қағидасын (интеграция қағидасы) жүзеге асыру қажеттілігін табиғаттың өзі салып қойған: мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың ойлауына жоғарғы жүйке әрекеттері заңдылықтары және психология, физиология заңдары рефлекторлық жолмен реттеп, баланың мінез-құлқын реттеп отырады. Біріктіру қағидасын пайдалану, ең алдымен биологиялық феноменмен: ағзаның қарқынды жетілуі және психиканың қалыптасуымен түсіндіріледі. Өйткені 5-6 жастағы балалардың дене дамуы жылдам жүреді. Мектепке дейінгі білім беруде біріктіру қағидасы түрлі, нақты құбылыстарды қарастыруда, олардың кешенді оқытудағы өзара байланысын анықтауға мүмкіндік жасайды. Сондай-ақ біріктіру қағидасы мектепке дейінгі жастағы баланың жеке тұлға болып тәрбиеленіп және дамуы барысында түрлі жағымды қасиеттердің қалыптасуын және білім беру салаларының жинақталуын қамтамасыз етеді. Мұндай тәсіл балабақша, мектепалды дайындық және бастауыш мектеп арасындағы білім берудің мазмұнындағы сапалы сабақтастықты туындатады; оқу материалдарын мақсатты жоспарлауды көздейді, пәнаралық байланысты орнатады және жалпы дүниеге деген көзқарасын қалыптастырып, қоғамға үйлесімді түрде сіңіп кетуге жағдай жасайды.

Кинестикалық түйсіктерін қалыптастыруға арналған тапсырмалар қимыл-қозғалыстың реттеушісі болып қана қоймайды, сонымен қатар психофизиологиялық кеңістікті көру, уақытты қабылдау, заттық пайымдау мен ойша тұжырым жасау, дерексіз-қисынды ойлауларының негізі болады. Жаттығулар қозғалыста дәлдік, ептілік, өзін-өзі бақылауға алу, сенімділік, статикалық және динамикалық шыдамдылық тәрізді қасиеттерін дамытуға арналған.

ҮОҚ-ларда ірі және ұсақ бұлшық еттерін, саусақ бұлшықтарының координациясын дамытуға арналған жаттығулар енгізілді. Сонымен қатар осы жаста жалпы дене дамуы ұсақ қол моторикасының дамуымен тығыз байланысты, осыған байланысты саусақтарын жаттықтыруға арналған жаттығулар да жүйелі түрде берілді. Бұл баланың ақыл-ойын, ауызекі сөйлеуін дамытады және жазуға дайындайды.

Денсаулық сақтау технологиялары қолданылды: Брэйн Джимнің миға жаттығуы, Пол мен Гейл Деннисонның мидың бас ми сыңарларының жұмысын сәйкестендіруге арналған кинезиологиялық гимнастикасы және көптеген психикалық үдерістеріне алдын ала жағдай жасауға бағытталған. Арнайы көзге арналған жаттығулар (И.В. Чупаха) алыстан нашар көрушіліктің және «көз-қол» координациясын алдын ала емдеуге себеп бола алады. Релаксацияға арналған жаттығуларды пайдалану балаларды шаршатпайды, қимылдарын еркін бақылай алу қабілеттерін арттырады. Бұзылған дене сымбатын жөндеуге, дұрыс жүру рефлекстерін қалыптастыруға және жалпақтабандылықтың алдын алуға арналған жаттығулар да жеткілікті түрде берілді. Дұрыс тыныс алу жаттығулары: мұрын арқылы терең және бірқалыпты дем алу, дыбыспен дем алу гимнастикасы, у-шу элементтері де тыс қалмады.

Алты жастағы балалардың жас ерекшелігіне сай және пайдалы таза ауада өткізілетін спорттық ойындар мен жаттығулар, сондай-ақ денсаулық сақтауға арналған әдіс-тәсілдер сабақтың негізі болды. Олар бала ағзасының өмір сүруін қамтамасыз ететін функционалдық жүйесінің мүмкіндіктерін арттыруға, қимыл-қозғалыстарын кеңістікте үйлесімді бейімдей білуге бағытталған. Спорттық ойындар моторикаларын дамытады, өз мүмкіндіктеріне сенімді болуға, ойын жағдаяттарын талдай білуге үйретеді және жылдам дұрыс шешім шығара білу дағдыларын қалыптастырады.

Спорттық ойындарда әр баланың мықты қасиеттері жақсы көрінеді және одан әрі дамиды.

Спорттық ойындар мен жаттығуларды бастапқы оқыту үшін таңдау қағидасы маңызды орын алады. Ол, біріншіден, алты жастағы баланың жас ерекшелігіне сай келуі; ойыннан тиісті нәтиже шығуы, сондай-ақ балалардың жүйке жүйесінің қалыптасуына жағдай туғызуы тиіс. Өйткені алты жастағы бала ересектерге қарағанда күрделі қимыл-қозғалыс дағдыларын: шаңғымен жүру, акробатика элементтерін жылдам меңгереді.

Таңдалынып алынған қимыл-қозғалыстар балалардың бұлшық еттеріне күш түсірмей деңгейлеп дамытады.

Мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың сана-сезіміндегі өзгерістер ішкі іс-әрекеттерінде жоспарлар пайда болғанымен сипатталады: оларды көрнекі түрде көрсете алу ғана емес, сонымен қатар миындағы түрлі ұғымдарға сүйене алу қабілеттерінің дамуы. Баланың жеке тұлға болып дамуындағы маңызды өзгерістердің бірі – оның өзі туралы түсінігінің, «Мен» деген бейнесіндегі өзгерістер. Осындай қабілеттерінің дамуы балалардың Қорытынды кезең – рефлексиясының дамуына қолайлы болады. Мысалы: өзінің мақсаттарына, өз ісінің нәтижесіне есеп бере алу, мақсатқа жету қабілеттері.

1. 5–6 жастағы балалардың дамуы ерекшеліктері

Алты жасқа қарай балаларда қозғалыс дағдыларының қарқынды даму кезеңі басталады. Олардың белгілі алғышарттары мыналар: дене бітімдері өзгереді; қозғалыс үйлесімділігі жақсарады; жүйке жүйесі мен өмірден алған іс-тәжірибелері жетіле түседі; бұлшық ет күштері артады.

Жүру кезінде қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігі, жерден итерілетін аяқты жерден ырғақты көтеруі байқалады. Сенімді, жеңіл секіріп және жерге жұмсақ қону қажет. Дегенмен балалардың бұл жаста омыртқаларының қозғалулары мен табан күмбезінің толық қалыптаса қоймағанын ескеріп, секіруді педагог қатаң бақылаумен өткізуі тиіс.

Балалар жүгіру, өрмелеу және лақтыру арқылы жақсы жетістіктерге жетеді: сенімділік, қимылдарындағы нақтылық, көзбен шамалаулары дамиды, іс-әрекеттің мақсатқа сәйкестілігі және қимыл-қозғалыс үйлесімділігі. Дәрігерлер мен физиологтердің айтуынша бұл *«Ысырапшылдық қозғалыс кезеңі»* деп аталады. Сондықтан педагогтер мен ата-аналар әр баланың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың қимыл-қозғалыстарын бақылап, реттеп отырулары қажет.

Тәрбиелеу мен оқыту барысында балада қарапайым оқу іс-әрекеттері қалыптасады: оқу міндетін түсіну, тапсырмаларды сапалы орындауға тырысу, өзінің нәтижелеріне қызығушылық таныту, өзінің жеткен жетістіктеріне қанағаттанады.

Алты жастағы баланың сүйектерінің қатаю үдерісі жалғаса береді, бұл омыртқаларын мықтырақ етеді. Ұсақ қол сүйектері мен саусақтарының сүйектерінің қатаюы аяқталуға жақын. Осы өзгерістердің әсерінен баланың денесінде орнықтылық пайда болады және денені бұру, бір аяқпен тұру секілді қимыл-қозғалыстарды жеңіл орындайды.

Осы жаста қимыл-қозғалыс үйлесімділігі кәдімгідей жақсарады, уақытты кетіретін артық қозғалыстар жасалмайды. Жоғарғы жүйке орталықтарының дамуы арқасында бала

зейін салып тыңдайды, жігерін саналы түрде қайрай алады және іс-әрекетіне алдын ала жоспар құра алады. Баланың қимыл-қозғалысында тиянақтылық, өзін-өзі ұстау қабілеті пайда болады, өзінің және жолдастарының қимыл-қозғалыстарының үдерісі мен нәтижесіне баға бере алады. Осы жаста жоғарғы жүйке іс-әрекеттерінде де айтарлықтай өзгерістер болады. Алты жастағы баланың миы ересек адамның миының көрсеткішіне жақындап қалған кез.

Ұлдарға қарағанда қыздардың дене дамуы жылдам жүреді. Баланың дене дамуындағы өзгерістер оның ағзасындағы нейроэндокриндік реттелулерге байланысты. Дәрігерлер осы кезеңді қиын-қыстау сәтке теңейді, дене және психологиялық төзімділіктері төмендеп кетеді және түрлі аурулардың пайда болу қатері бар екенін атап айтады. Сондай-ақ дене дамуын «алғашқы өсу кезеңі» деп те атайды. Бала бір жыл ішінде 7–10 см-ге өседі. Бес жастағы баланың бойы шамамен 106,0–107,0 см, ал салмағы 17,0–18,0 кг болса, алты жастан бастап ай сайын шамамен 200 грамм салмақ қосады және жарты сантиметрге өседі.

Сонымен қатар тыныс алу жүйесінде де айтарлықтай даму үдерісі жүреді: өкпе құрылымының толық қалыптасуы аяқталады; минутына 22–25-ке дейін тыныс алады; өкпенің белгілі бір уақыт ішінде ауа алмастыру қабілеті, яғни өкпенің *желдетілуі* өсуіне байланысты терең тыныс алады. Бұл баланың қимыл-қозғалыс жасай алатын мүмкіндіктерін көбейтетінін айғақтайды.

Бұлшық ет жүйесі денені түрлі қозғалыстарға келтіреді, тепе-теңдік сақтауға көмектеседі және қорғаныш қызметін (түрлі соққылардан қорғайды, ішкі ағзалар мен сүйекті зақымдалудан сақтайды) атқарады. Осы кезеңде бұлшық еттің салмағы артады, күші көбейеді, бұлшық еттердің жұмыс істеу қабілеттері жоғарылайды.

Сүйек жүйесі, буын, сіңірлер дене бітімінің тік жүру қалпын сақтайды, оның бөліктеріне қимыл-қозғалысқа мүмкіндік береді, сондай-ақ қорғаныш қызметін атқарады. Артық дене жүктемесі қаңқаның, сүйектердің өсуіне кері әсер етеді. Аталған жасқа бірқалыпты жүктеме жетіліп келе жатқан сүйектердің өсуі және олардың нығаяуына мүмкіндік туғызады.

Алты жасқа қарай қимыл-тірек жүйесі дами бастайды: қаңқа сүйектері құрылысы, пішіні және мөлшері жағынан сәл өзгеріске ұшырайды, бірақ сүйектердің қатаю үдерісі әлі аяқталған жоқ, керісінше кейбір сүйектердің өсу үдерісі жаңадан басталады.

Сондай-ақ осы кезеңде бас сүйегі қарқынды өсе бастайды, мойын мен омыртқаның қисаюы байқалады, бірақ омыртқаның иілуі әлі тұрақсыз. Дене мүсінінің қалыптасуына табанның статика-динамикалық атқарымы айтарлықтай әсер етеді. Табанның аз-маз өзгеріске ұшырауының өзі омыртқа мен жамбас сүйектерінің ауытқыларына әсерін тигізеді.

Ірі және ұсақ бұлшық еттерінің дамуы жүреді. Саусақ бұлшық еттері қарқынды дамиды. Баланың жалпы дене дамуы оның ұсақ қол моторикасының дамуымен тығыз байланысты. Саусақтарды жаттықтыру – баланың ақыл-ойын дамытудың құралы және қолдарын жазуға дайындық.

Алты жасқа қарай жүрек-қан тамырлары жүйесінің де дамуы жалғасады және денесі де өседі. Жүрек-қан тамырлар жүйесінің дамуының арқасында балада төзімділігі мен еңбекке қабілеттілігі арта түседі. Алты жастағы баланың жүрегі ересек адамның жүрегінің пішініне сәл жақын, сондықтан мектепке дейінгі орта жастағы балаларға қарағанда олар жоғарғы жүктемені көтере алады. Жүрек соғысы орнықты және бірқалыпты, ырғақты және жиі бола бастайды. Жүрек соғысы минутына 91-92-ге дейін кемиді.

Осы жаста жүйке мен ми жасушаларының жетілуі аяқталады, бірақ жеңіл сезімталдықтары сақталады. Жүйке жүйесі тұрақтанады. Қозғалыс функциялары, әсіресе ұсақ қол моторикасы жақсы реттеледі. Жүйке жасушаларының жетілуі мектепке барар кезде аяқталады.

Алты жастағы балалар жүйке жүйелерінің иілімділігінің арқасында ересектерге қарағанда күрделі қозғалыс дағдыларын: шаңғымен жүру, конькимен сырғанау, жүзу және акробатика элементтерін жылдам меңгереді.

Бұл жаста баланың психикалық дамуы да ерекше рөл атқарады: осы жаста олардың іс-әрекеттері мен тәртіптерінде жаңа психологиялық механизмдер қалыптаса бастайды. Мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың психологиялық дамуында әсерленгіштік, зейіндеріндегі тұрақсыздық, мінез-құлықтарында ырықсыздық, қабылдаулары мен ойлауларында нақтылық ерекше байқалады.

Жеке тұлға болып қалыптасуына әсер ететін қасиеттері орнығады: тұрақты мотивация (уәждеме) құрылымдары қалыптасады; жаңа әлеуметтік қажеттіліктер пайда болады (өзін ересек сезініп, басқалар да оған «ересекке» қарағандай қарауы, ересектердің іс-әрекеттерін орындағысы келуі, құрбы-құрдастарымен қарым-қатынасы, ұжымға деген қарым-қатынасы, ойын және ойын барысында көшбасшы, бәрінен мықты болғысы келетіндігі, әдептілік ережелерін орындауы); жаңа (жанама) мотивация түрлері – еркін мінез-құлық негізі пайда болады; нақты бір жүйенің әлеуметтік құндылықтарын, қоғамдағы мінез-құлық ережелері мен моральдық нормаларды меңгереді; кейбір жағдайларда өзінің тікелей тілектерін тежеп, сол жағдайда қандай да бір әрекетті орындағысы келмесе де, «солай орындау керектігіне» мойынсынады.

Бала өмірінің осы кезеңінде басқа адамдар арасындағы өзінің орнын сезінеді, өзінің ішкі әлеуметтік көзқарасы қалыптасады және жаңа әлеуметтік рөлдің қажеттіліктеріне сәйкес келуге тырысады, ұмтылады. Бала өзінің қуаныш пен күйзелістерін сезініп, оларды қорытындылайды, өзін-өзі бағалайды және жетістіктер мен сәтсіздіктерге қатынасын бағалай алады.

Мектепке дейінгі ересек жас – танымдық іс-әрекеттерінің қалыптасу және белсенді даму кезеңі. Балалар іс-тәжірибелік ҰОҚ-лардан гөрі интеллектуалды сабақтарды ұнатады. Қоршаған орта туралы көзқарастары нақты және өзінің жеке дүниеге деген көзқарастары пайда бола бастайды.

Осы кезеңде бала іс-әрекетінің құрылымы мен мазмұны да айтарлықтар өзгереді. Өз іс-әрекетін бақылай алады, күрделі қимыл-қозғалыс түрлерін үйренгісі, меңгергісі келеді, мақсат пен міндеттерді түсініп, оған жету тәсілдерін ойлайды, нәтижелерін бағалайды. Осы жастағы балалар өздерінің мінез-құлықтарына, қабылдауларына, есте сақтауларына, ақыл-ой әрекеттеріне өздері басшылық жасай алады. Бұл еркін психикалық үдерістерінің, іс-әрекеттерінің мақсатқа сәйкестілігімен байланысты.

Өз мінез-құлқын және ішкі іс-әрекеттерін өзі басқара алатын ерік-жігерлерінің дамуы арта түседі. Ойын барысында еркін іс-әрекеттерге еліктеулері маңызды рөл атқарады, бірақ ол шартты-рефлекторлы сипатта, яғни еркін басқарушылық іс-әрекет сипатында болады.

Еркін іс-әрекет үдерісі өзгереді: орындайтын іс-әрекетін сезіну қабілеті қалыптасады. Бала үшін маңызды уәждемелердің бірі – бұл педагог пен құрбы-құрдастарының оның іс-әрекеттеріне мән беруі. Өзін достарының алдында әлсіз көрінбеуі үшін, тапсырмаларды орындау барысында төзімділік таныта алады, жігерін қайрай түседі. Сондықтан педагог әр баланың ыңғайын тауып, олардың ерік-жігерін шыңдауы қажет.

Алты жастағы балалар жаттығуларды орындау барысында қозғалысқа түскен бұлшық еттеріне бақылау жүргізе алады. Жаттығу орындау барысында бұлшық еттері реттеліп, әлдене түседі.

Жаттығуларды орындауға ынталарын ояту үшін ауызекі тілде нұсқау берудің мағынасы зор.

Баланың санасында өзгерістер мен физиологиялық өзгерістердің жүруінің арқасында алты жастағы бала жаңа әлеуметтік оқушының рөлін қабылдауға және жаңа қимыл-қозғалыстар мен нақты білім жүйесін меңгеруге дайын болады.

Алты жасқа қарай жеке және танымдық дамуы жоғары деңгейге жетеді, мектептегі оқуға психологиялық тұрғыдан дайын, бұл мектепте табысты оқуға мүмкіндік береді. Іс-әрекеттерін алдын ала ойлап, сонан соң жүзеге асырады. Баланың ең басты өзгерістерінің бірі – өзі туралы және «Мен» деген өзінің бейнесі туралы пікірінің өзгеруі. Мұндай өзгерістердің дамуы мен күрделене түсуі балаға қолайлы жағдайды қалыптастырады. Бала өз ісіне, жетістіктерге жету үшін іс-әрекетіне, жетістіктеріне, сәтсіздіктеріне, сезімдеріне есеп бере алады. Бұл кезең – баланың моральдық бейнесін қалыптастыратын кез. Адамгершілік нормаларын меңгеру үдерісінде қамқорлық, тілектестік, белсенді қарым-қатынас жасау секілді қасиеттері, өмірге көзқарасы қалыптасады. Баланың өзіне-өзі баға беруі де осы кезеңде тұрақтанады. Көбінесе жоғары баға береді. Мінез-құлықтан гөрі іс-әрекеттеріне шынайы баға береді. Алты жастағы балаға тән басты қажеттілік – бұл қарым-қатынас (жеке). Өмірінің осы кезеңінде білімі молынан толығады және қарқынды түрде толыға түседі. Бала құрбы-құрдастарымен бірге алған білімдерімен бөліседі, бұл танымдық даму үдерісін белсендіре түседі. Бір жағынан, баланың ой-өрісі кеңиді, алған жетістіктері құрбы-құрдастарының арасында беделін көтереді. *5-6 жастағы бала ақпараттарды сорғыш сияқты бойына сіңіріп алады. Бала осы жаста соншама материалды есінде сақтайтыны ғылыми дәлелденген. Балаға қоршаған ортамен, оның көзқарасымен байланысты материалдардың бәрі қызықты.*

Мектепке психологиялық тұрғыдан дайындау көпкомпонентті. Мектепте табысты оқуына әсер ететін баланың психологиялық дамуын бірнеше параметрлерге бөлуге болады.

Жеке дайындық: бала бойында оқушының әлеуметтік ұстанымын қалыптастырады, мектепке дейінгі жастағы балалардың қоғамдағы орны мен оқушының маңызды құқығы мен міндеттері жайлы пікірі болады. Мұндай дайындық мектепке, мұғалімге және оқу қызметіне деген көзқарасының дайын екендігін көрсетеді.

Мотивациялық дайындық. «Бала қоғамда орны болғандықтан ғана оқығысы келеді» деген түсінік бұл жерде келмейді, керісінше ересектер әлеміне жолың ашылады (оқудың әлеуметтік уәждемесі) және үйде қанағаттана алмайтын танымдық қажеттілігі (оқудың танымдық уәждемесі) пайда болады.

Интеллектуалды дайындық. Интеллектуалды дайындыққа саралап қабылдау, зейін қойып тыңдау, талдау арқылы ойлау, логикалық есте сақтау мүмкіндіктері, ұсақ қол моторикасы мен сенсомоторлы үйлесімді қимыл-қозғалыстары кіреді. Бұл жерде интеллектуалды жетілуі деп бас ми құрылысының функционалды жетілуін айтуға болады.

Ырқықты дайындық (еркін сала) баланың мектеп өмірінің күн тәртібін талабына сай бар күшін салып оқуы жатады.

2. 5-6 жастағы балалардың денешынықтыруының мақсаты, міндеттері, қағидалары

«Денсаулық» білім беру саласының базалық мазмұны, қауіпсіз мінез-құлық негіздері ұйымдастырылған оқу қызметінде іске асырылады.

«Денсаулық» білім беру саласын ұйымдастыру және өткізу балалардың өмірін қорғауға, денсаулығын нығайтуға және негізгі қимыл түрлерін қалыптастыруға бағытталған.

Мақсаты – денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы денешынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінез-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері:

- дене сапаларын қалыптастыру;

- тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру;
- негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;
- шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дың түрлі нысандарында дамыту;
- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақтабандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Бала белгілі бір биологиялық қасиеттермен дүниеге келеді, мысалы, негізгі жүйке үдерістері типологиялық ерекшеліктері (күш, қозғалғыштық, салмақтылық). Бірақ бұл ерекшеліктер дене және психикалық дамуының негізі ғана, ал оларды анықтайтын фактор – қоршаған орта мен баланың тәрбиесі. Сондықтан баланың дамуы мен тәрбиесіне – баланың жағымды көңіл күйі, толыққанды дене және психикалық дамуына басты көңіл бөлген жөн. Денешынықтырудың міндеттерін шешу үшін мынандай жағдайлар қолданылады: тазалық шаралары, табиғаттың табиғи күштері (су, ауа, күн), жалпы дамыту жаттығулары.

Балалардың жас ерекшелігін ескере отырып, сауықтыру міндеттері нақты түрде берілуі тиіс: омыртқаның иілуінің қалыптасуына, табан күмбездерінің дамуына, тірек-қимыл аппаратының буындарының бекуіне көмектесу; бұлшық ет топтарының барлығының дамуына мүмкіндік жасау; дене бөліктерінің дұрыс өзара қатысын, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің жетілуіне; ағзаның өз дене температурасын бірқалыпты сақтауға бағытталған физиологиялық үдерістері, яғни *жылууды реттеу үдерісінің дұрыс дамуына жағдай жасау*.

Балалар ағзасының дамуының өзгешеліктерін ескере отырып, орталық жүйке жүйесін жетілдіру және жалпы еңбек ету қабілеттерін көтеру қажет: мысалы, қимыл-қозғалыстарының шапшаңдығы, оларды тежеу, сезім мүшелерін, сондай-ақ қозғалыс анализаторларын жетілдіру.

Сабақтың білімдік, тәрбиелік және дамытушылық міндеттері нақты, түсінікті берілді, сондай-ақ баланың интеллектісін дамытатын, жеке тұлға болып қалыптасуға себеп болатын қасиеттерін дамытуға бағытталған әдіс-тәсілдер жан-жақты кіргізілді.

Балалардың денешынықтыруын ұйымдастыру түрлері:

1. Балалардың денсаулығы мен қозғалыстарының даму деңгейін анықтап, талдай алу іскерлігі болу керек.
2. Денешынықтыру бойынша міндеттерді нақты кезеңдерге (мысалы, оқу жылына) тұжырымдап және әр баланың ерекшеліктерін ескере отырып бөлу.
3. Тәрбие үдерісін мақсатты әдіс-тәсілдер мен жұмыс түрлерін нақты жүйе бойынша ұйымдастыра білу.
4. Мақсатқа жету жолында кездесетін қиындықтарды алдын ала біле отырып, нәтиже деңгейін жобалай білу.
5. Қойылған міндеттер мен жеткен жетістіктерді салыстыра білу.
6. Өзінің кәсіби шеберлігіне баға қоя білу және үнемі тәжірибесі мен білімін көтеріп жүру.

Оқыту – балалардың коммуникативтік дағдыларын қалыптастыратын, танымдық және әлеуметтік уәждерінің пайда болуына себеп болатын, алған білімдеріне қызығушылықтарын арттыратын педагогикалық үдерістің бір бөлігі. Дене тәрбиесінде оқыту тікелей педагогтің басшылығымен және балалардың өз бетінше орындаған қимыл-қозғалыстарымен жүзеге асады. Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттерін үйрету барысында балалардың ерік-жігері, шапшаңдық, төзімділік, танымдық және түрлі көңіл күйлерін

көрсете алатын қабілеттері дамиды. Қимыл-қозғалыстар балалардың ішкі әлеміне де әсерін тигізеді: олардың жеңісті немесе сәтсіздікті сезінулері ерік-жігерлерін қайрай түседі, адамгершілік қасиеттері қалыптасады, қимыл-қозғалыстар жалпы дене дамуы мен денсаулығына пайдалы.

Оқыту мазмұнында жалпы дамыту жаттығуларынан басқа қимыл-қозғалыс ойындары бағдарламаға сәйкес таңдалынып алынды.

Қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру үдерісінде педагог баланың психофизиологиялық ерекшеліктерін және орындай алатын мүмкіндіктерін ескере отырып, қимыл-қозғалысқа арналған әрекеттерді ретімен орындатады.

Жаңа қимыл-қозғалысты меңгеру үшін бала кәдімгідей дене және психологиялық күш-жігерін жұмсап, қиындықтарды жеңеді. Оқыту баладан жинақылықты, зейінін шоғырландыруды, белсенді ойлауын, есте сақтауын дамытуды қажет етеді. Сезімдік: егер оқыту үдерісі баланың қызығушылығын тудырса, онда сезімдік жауап қайтарылады; бейнелік: педагогтің көрсетуімен және балалардың орындаған жаттығуларын қабылдаулары (жаттығуларды көрсеткеннен кейін орындаулары); ауызекі-логикалық: дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындарының элементтерін қалай орындау керектігін педагог түсіндірген кезде естеріне сақтап, оны ретімен өз беттерінше орындаулары; қимыл-қозғалыс: балалардың жаттығуларды өздерінің ойлаулары; еркін: жаттығуларды саналы және өз беттерімен орындаулары.

Балаларды оқыту моральдық сезімдері мен олардың адамгершілік қасиеттерінің дамуы, яғни әлеуметтік компетенттілікпен байланысты. Олар: төзімділік, мейірімділік, мақсатқа жету барысындағы өзара көмек, әділдік.

Қимыл-қозғалысқа үйрету үдерісінде балалардың ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық сезімдері дамиды, өзінің іс-әрекетіне саналы қарым-қатынасы қалыптасады, жинақылыққа дағдыланады.

Денешынықтырудың міндеттерін жүзеге асыру барысында педагог төмендегі қағидаларға сүйенуі тиіс:

Тәрбие мен білім беру үдерісіндегі денсаулықты сақтау қағидасы. Денсаулықты сақтаудың мейлінше жоғары күш-қуаты – педагог пен баланың өзара әрекетінің тұлғалық-бағдарлы моделі.

Тәрбиенің табиғатпен сәйкестік қағидасы. Педагогке қойылатын талаптар әдіс-тәсілдермен сәйкес келуі қажет, ең бастысы баланың туа біткен қасиеттерін түсіну қажет (Я.А. Каменский); баланың жас ерекшеліктері мен бойындағы жеке ерекшеліктерін ескеру; балалық феноменін есепке ала отырып, табиғи дамуы (А.Дистервег).

Психологиялық қолайлылық қағидасы. Баланың бірқалыпты, оң көңіл күйде, амандық-саулықта болуын қамтамасыз етеді.

Өзара әрекет қағидасы. Тәрбие үдерісі барысында барлық тәрбиеленушілердің өзара шарттастық, белсенділіктері: бала – педагог – ата-ана – бала, педагогтер – ата-аналар.

Диалогтік қарым-қатынас қағидасы. Оқыту үдерісіндегі балалар арасындағы ажырамас өзара әрекеттердің шарты.

Қимыл-қозғалысқа үйрету қағидасы. Қимыл-қозғалыс – «Өз-өзін өзгертуге арналған мықты күш» (Л.С. Выготский). Қимыл-қозғалыстарға үйрету – бұл дағдыларға үйрету емес, бұл мақсат қойып, оны жүзеге асыру.

Жеке тілін таба білу қағидасы. Топтағы әр баланың білім алуға деген жеке қажеттіліктерін ескере отырып, оқыту мен тәрбиелеуде әдіс-тәсілдерді таңдау.

Баланың жеке белсенділігін қолдау қағидасы. Инклюзивті білім беруде баланың жеке белсенділігі үшін маңызды қағида.

Тәртіпті қолдау қағидасы. Әр баланың мінездерін есепке алу үшін оқыту мен тәрбиелеудің кешенді, пәнаралық әдіс-тәсілдері қажет.

Нұсқалық қағида. Топта түрлі ерекшеліктері бар балалар болса, онда олардың дамуы үшін оқыту мен тәрбиелеу үдерісінде әдіс-тәсілдердің түрлі нұсқаларының болуы.

Отбасымен өзара серіктестік қағидасы. Педагогтің міндеті – ата-аналармен сенімді қарым-қатынас орнату.

Сабақ алдында спортзалдың ішінде санитарлық-гигиеналық талаптарға сай ылғалды тазалау өткізіп, ішін желдетеді. Балалар сабаққа спорттық киіммен қатысады, ал ауа райы жылы күндері сабақ таза ауада өткізіледі.

Педагог алдын ала қажетті спорттық құрал-жабдықтарды дайындап қояды, яғни сабақ барысында балалар құралдарды алып және орнына қою үшін көп уақыт кетірмеулері тиіс. Педагог құралдарды таратып және қайтадан жинау барысында барлық балаларды қатыстырады.

Денешынықтыру оқыту үдерісінде төмендегі дидактикалық қағидаларға сүйенеді:

-саналылық және белсенділік;

-көрнекілік;

-қолжетімділік және дараландырылу;

-жүйелілік;

-ілгерушілік.

Қимыл-қозғалыс дағдыларының қалыптасуының тиімділігі – оқытудың дұрыс әдіс-тәсілдерін таңдау.

Әдіс-тәсілдер үш топқа бөлінеді: көрнекілік, түсіндіру және тәжірибе.

Осы әдіс-тәсілдердің тобына дене жаттығуларының орындалуын көрсету, көрнекі құралдарды қолдану (суреттер, фотосуреттер, диафильмдер, кинофильмдер), еліктеу (қимылдарды салу), дыбыстық белгілер, көмек беру.

Дене жаттығуларын қалай орындау керектігін көрсету.

Көрсету барысында балалардың көру мүшесі арқылы дене жаттығулары туралы түсініктері қалыптасады. Бұл жұмыс балаларға жаңа жаттығуларды үйрету барысында жүргізіледі. Жаттығулар бірнеше рет жасалып көрсетіледі. Көргеннен кейін балада оны қалай орындау керектігі туралы түсінік қалыптасуы тиіс. Сондықтан педагог жаттығуды жоғары дәрежеде орындап көрсеткені жөн. Осыдан кейін оның жасалу жолы түсіндіріледі және тағы бір рет қалай орындау керектігі көрсетіледі. Жаттығудың жеке элементтері жасалып көрсетіледі. Көрсетудің алдында балаларға қандай элементтерге назар аудару керектігі айтылады. Жаттығуды үйрену барысында балалар жаттығуды оңай меңгеріп кетсе, онда оның орындалу техникасының кейбір бөліктерін ғана көрсетуге болады. Балалар көру арқылы бұлшық ет қозғалыстары туралы түсінген кезде, яғни түсініктері қалыптасқан жағдайда ауызша түсіндіру, баланың ақыл-ойын белсендіру қажет. Аса күрделі жаттығуларды әртүрлі кеңістікте көрсету қажет: жаттығу барысында дене, қол және аяқты қалай қозғау керектігін бала нақты көруі тиіс. Педагогтің денесіне сай келмейтін құралдармен жаттығуларды көрсетуі: гимнастикалық қабырғада, арқанның астынан өтуі, құрсау ішімен өтуі және т.б. жаттығуларды орындаулары балаларды қызықтырады.

Түсіндіру әдісі.

Бұл әдіске педагогтің жаттығуларды атап, оны қалай орындау керектігін түсіндіруі, тапсырмалары, бұйрықтары (пәрмендері), балаларға қоятын сұрақтары, әңгімесі т.б. жатады. Түсіндіру әдісі арқылы баланың ойлау қабілеті белсенді дамиды, жаттығулардың

орындалу техникаларын мақсатты түрде қабылдайды, жасалу жолын өз көзімен көргеннен кейін оның түсіндірмесі жаттығу туралы нақты түсінікті қалыптастырады.

Жаттығудың аты.

Көптеген дене жаттығуларының аттары бар. Олардың аттары арқылы жаттығудың жалпы сипатын білуге болады.

Сипаттама

Сипаттама – бұл үйренетін қимыл-қозғалыстың нақты және орындалу техникасының ерекшелігін ретімен түсіндіру. Жаттығуды ауызекі тілде сипаттау жиі оның орындалуын көрсетумен қатар жүреді. Жаттығуды сипаттау (түсіндіру) қимыл-қозғалыстың негізгі элементтерінің техникасы мен ол туралы түсінікті жақсы ұғынуға көмектеседі.

Түсіндіру

Жаттығуды үйрету барысында түсіндіру әдісі қолданылады. Түсіндіру барысында үйретілетін жаттығу, оның қалай орындалатыны және қандай ерекше элементтеріне назар аудару керектігі айтылады. Сонда балаларда әрбір элемент туралы түсінік қалыптасады. Түсіндіру қысқа, нақты, бейнелі болуы қажет.

Анықтап түсіндіру

Бұл жұмыс түрі үйренетін жаттығудың қандай да бір элементіне айқын назар аударту мақсатында жүргізіледі. Дене жаттығуын көрсетіп тұрып, анықтап түсіндірген жақсы нәтиже береді.

Нұсқау.

Қимыл-қозғалыс түрін үйрену барысында, дағдыларды бекіту кезінде, тапсырманы айқындап түсіндіру кезінде, балалардың қателіктерін жөндеу үшін, мақұлдау немесе келіспеген жағдайда педагог балаларға нұсқау береді. Нұсқауды жаттығуды орындамас бұрын, орындап жатқан кезде бере береді.

Бұйрықтар. Пәрмендер.

Бұл – педагогтің ауызша бұйрығы. Оның мазмұны нақты және қысқа ғана болады. Мысалы: «Оң-Ға! т.б. Бұйрық жоғары тонмен және әмірлі түрде айтылады. Бұл – баланың іс-әрекетін тікелей басшылыққа алу кезінде айтылатын негізгі тәсіл.

Бұйрық мақсаты – қимыл-қозғалысты бір уақытта бастап, бір уақытта аяқтату. Бұйрық екі кезеңнен тұрады: алдын ала және орындау. Алдыңғы кезеңі – бұл нені және қалай жасау керектігін түсіндіру. Орындау – бұл белгі беріле салысымен қимыл-қозғалысты орындау кезеңі.

Педагог бұйрықты дауыс мәнерін келтіріп, сөздерді шеберлікпен айтуы қажет: «Бір орында Жүр!...» (алдын ала берілетін бұйрық), сонан кейін – «Марш!» (орындау). Бұйрықтың алдын ала берілетін кезеңі созылып айтылады, сонан кейін кідіріс, осыдан соң орындау кезеңінің бұйрығы қатты, әмірлі түрде айтылады. Бұйрық берген кезде педагог «Тік тұр!» деген күйде қақшиып тұру керек. Нұсқаулар бұйрықтан айтарлықтай айырмашылығы бар. Педагог нұсқауды өзі ойлап айтады. Мысалы: «Терезеге – бұрыл!». Бірақ әмірлі тонмен айтылады. Нұсқаулар тапсырмаларды орындату үшін, құрал жабдықтарды үлестіріп және жинау кезінде беріледі. Дауыс күші сабақ өтілетін орынның қаншалықты кеңдігіне байланысты болады. Егер жаттығу музыканың сүйемелдеуімен орындалатын болса, онда бұйрықтың (нұсқау) алдын ала кезеңін ауызекі сөзбен айтып, ал орындау кезеңін музыканың аккордымен ауыстырады.

Жаттығуларды орындату барысында уақытты тиімді пайдалану үшін әдіс-тәсілдер қолданылады. Басты әдіс-тәсілдер мыналар:

- жаппай;
- ағымды;
- ауысымды;
- топтық;
- жеке.

Жаппай әдіс: балалардың бәріне бір уақытта жаттығуларды орындату. Бұл тәсіл арқылы бір мезетте балаларды қимыл-қозғалыспен қамту үшін және балалардың белсенділіктерін арттыру үшін тиімді. Сондай-ақ бұл әдісті жаңа тақырыпты түсіндіру мен бекіту кезінде кеңінен қолданады.

Ағымды әдіс: бір жаттығуды кезекпен және үздіксіз ағыммен орындатады. Бұл әдіс арқылы педагог балалардың әрқайсысының қалай орындап жатқанын бақылай алады және балалардың іскерлік, дағды, шапшаңдық, *төзімділік т.б. дене қасиеттерін дамытады.*

Ауысымды әдіс: балалар жаттығуларды топқа – ауысымға бөлініп орындайды. Педагог жаттығулардың дұрыс орындалуын жақсы бақылай алады. Балаларға жаттығу талаптарын орындауда неге көңіл бөлу керектігін түсіндіре алады. Бұл әдіс жаттығуды жаңадан үйреніп жатқан кезде тиімді.

Топтық әдіс: педагог балаларды бірнеше топқа бөледі. Балалар педагогтің тапсырмасын өз беттерімен орындайды. Топ тапсырмаларды орындау үшін орындарын кезекпен ауыстырып отырады. Бұл әдіс балаларды педагогтің тапсырмасын өздігімен орындауға үйретеді. Топтарға бөлу жұмысы педагог барлық тапсырмаларды қалай орындау керектігін көрсетіп және түсіндіргеннен кейін ғана басталады.

Жеке әдіс: жаттығуды әр бала жеке орындайды. Қалған балалар қарап, бақылап тұрады. Бұл әдісте педагог әр баланың қимылына назар аударады, басты жіберген қатесін көреді. Аталған әдісті педагог тақырыптың мазмұнына қарай, балалардың меңгеру деңгейіне және өзінің іскерлігіне байланысты таңдайды. Кейде осы 2–3 әдісті ретімен ауыстырып немесе кезекпен өткізеді.

Сапқа тұру және қайтадан сап түзеу бойынша ұйымдастырылған оқу қызметінде арнайы гимнастикалық терминология қолданылады. Гимнастикалық терминология — бұлар гимнастикалық жаттығулардың қысқаша атаулары, жалпы атаулар, құрал-жабдықтардың аттары.

Термин арқылы қандай да бір қимыл-қозғалыс немесе түсініктің қысқаша шартты атауын білуге болады.

Сап – бұл жаттығушылардың спорттық алаң, зал немесе басқа да бір жерде мақсатты түрде тізіліп тұрулары. Саптық жаттығулар – дене тәрбиесі бойынша барлық жұмыс түрлерінде балалардың жаттығуларды орындаудың ұйымдастыру түрі.

Саптық жаттығулар – сапта орындалатын біріккен немесе дара қимыл-қозғалыстар түрлері. Саптық жаттығулардың көмегімен ұжым болып орындалатын қимыл-қозғалыстардың міндеттері, ырғақтылық, екпін, тәртіп және жинақылық тәрізді қасиеттер дамытылады. Саптық жаттығуларды ширақ орындату үшін спортзал (алаң) ішінде шартты белгілер белгіленеді: орталық нүкте, ортасы және бұрыштары. Олар залдың оң жағынан анықталады. Бұл сабақ басында сапқа тұратын залдың ұзын жағы (залдың оң жағы).

Саптық жаттығулар былай ерекшеленеді:

- тізбек, сап, шеңбер және шашырап тұрады;
- бір тізбектен екі, үш, төрт тізбекке қайтадан сап түзеп тұру; тізбектен шеңбер немесе бірнеше шеңберге тұру; бір саптан екі немесе бірнеше сапқа қайтадан тұру т.б.;
- Бұрылулар: бір орында тұрып, қозғалыста солға, оңға және айналып;
- бірі-бірінен алыс тұрып және бір-біріне жақын тұрып;

- саппен жүру.

Саптық жаттығулар – мектепке дейінгі жастағы балаларды жан-жақты дамытудың құралдарының бірі. Олар балалардың дене бітімін қалыптастырады, кеңістікте бағдарлай алу, көзбен шамалау, шапшаңдық, ептілік т.б. дене қасиеттерін дамытады.

Саптың әртүрлі түрлері балалардың жалпы қозғалыс туралы түсініктерін кеңейтеді. Саптық жаттығуларды ауызекі тілде түсіндіру педагог пен балалардың арасындағы өзара түсінушілік пен қарым-қатынасты орнатады және саптық дағдыларды меңгеруде оң нәтижеге жеткізеді.

Саптық жаттығулардың әдістемесі бойынша алдымен балалардың жаттығуларды орындауға дайындығын анықтап, сонан соң жаттығуларды орындауға ынталандыру қажет.

Тізбекке тұру. *Тізбек* – бұл балалардың бір-бірінің желкелерінен қарап, қол созым арақашықтықта тұрулары (бір адым).

Мұндай сап **жиналма** сап деп аталады. Тізбек басында бастаушы, ал соңында тізбектің артында жүруші тұрады.

Сап – бұл балалар бір сызық бойында, бір жаққа қарап, бірінің жанында бірі тұрған кез. Бастаушы – тізбектің басында тұрып, көрсетілген бағытқа қарай бастап жүретін жаттығушы.

Тізбектің артында тұрушы – бұл тізбектің артында жүретін адам.

Тізбекке спорттық алаңның жоғарғы жағындағы оң жақ бұрышынан бастап созыла тұрады. Педагог тізбек басында бастаушыдан бір адым оң жақта балаларға қарап тұрады. Осылайша барлық балалар – бастаушыдан тізбек артында тұрушыға дейін педагогтің назарында болады.

Педагог сапта балаларға үлгі болып, негізгі тұрыспен тұрады.

Ересек топта балалар тізбекке, шеңберге өздігімен тұра алады және жұп, звено болып бір орындарында тұрып, сонымен қатар қозғалыста қайтадан тізбек құра алады. Өз беттерімен екі немесе бірнеше шеңбер құра алады.

1. Тізбектен шеңберге былай тұрады: жұп болып тұрған балалар бір-біріне қарайды, екі жанында тұрған балалармен қол ұстасады, бірінші және соңғы тұрған бала бір-бірінің қолдарын ұстайды. Сонан соң бәрі артқа жылжып, шеңберді кеңейтеді. Осылайша шеңбер құрылады. Тізбектен екі шеңбер құрып тұруға да болады. Мұндай жағдайда балалар педагогтің белгісі бойынша бір-біріне қарамайды, керісінше теріс қарап тұрып, жанындағылардың қолдарын ұстайды, сап соңындағылар шеңберді қолұстасып, шеңберді жабады. Осындай тәсіл арқылы бірнеше шеңбер құруға болады.

2. Сапқа қайтадан тізіліп тұру кезінде балалар белгілі бір тәртіпке үйренеді: бойлары бойынша тұрады, тізбекте желкелерімен түзу тұрып үйренеді, аяқтарының ұшымен сапта түзу тұрып дағдыланады.

3. Ортаңғы топта *топ болып сапқа қайтадан тұру* нақты және ұйымшылдықпен орындалады. Зал бойынша жүру барысында педагог 2–4 топ болып тұруға нұсқау береді. Тізбекті бастаушы залдың ортасына жеткенде ол бір орнында тұрып бірнеше адым жасайды, осы кезде педагог топтарда жетекші болатын балалардың есімдерін атайды, бірінші топ бұрылып, зал бойына жүреді, ал олардың артынан келесі топ жүреді. Педагог: «Бірінші топ, тоқта!» дейді. Осы нұсқау бойынша балалар бір орындарында тұрып «Тоқта!» дегенше жүреді. Топтардың ажырауы, егер бастаушылар бағдарлай алатын кегель, жалауша немесе текшелер сияқты белгілер қойылса, онда жеңілге түседі.

4. Тізбектен екі жаққа бөлініп жүру былай жүзеге асырылады: тізбек залдың ортасы арқылы екі жаққа бөлінетін жерге дейін барады, осы кезде педагог мынадай нұсқау береді: «Біреу

Сол-Ға, біреу Оң-Ға!». Зал бойынша тізбек екіге бөлінеді. Олар бір-біріне қарама-қарсы келгенде педагог: «Жұп болып зал ортасына қарай жүріңдер!» деген нұсқау береді. Екі-екіден біріккен балалар жұп болып залды айнала жүреді.

5. Балалар *тізбекті ажыратудың* кейбір тәсілдерін былай меңгереді: Тізбекте қолдарын алдыға созып бір-бірінің араларын ажыратады. Ол үшін бастаушы бір орнында тұрады, ал қалғандары қолдарын алдыға созып, артқа жүреді. осыдан кейін қолдарын төмен түсіреді. Шеңбер мен сапта қолдарын екі жаққа созу арқылы бір-бірінен ажырап тұрады. Барлық балалар педагогтің «Қолдарыңды созып ажырап тұрыңдар!» деген нұсқауы бойынша қолдарын екі жаққа созып, бір-біріне кедергі келтірмей оңға және солға ажырап тұрады.

6. Балалар аяқтарын жай бұру арқылы бұрылуларды орындайды.

7. Зал бойынша қозғалу (жүру) кезінде залдың бұрышына дейін жетіп, аяқтың ұшымен залдың ортасына қарай аяқты бұрады. Бірақ ортаңғы топ балалары әлі де бұрылуды ширақ орындай алмайды.

Бір орында тұрып орындайтын саптық әдіс-тәсілдер.

Сапқа тұру – бұл орналасу үшін бір сызық бойына сап түзеп тұрулары. Бұған бір тізбекке және жұп болып тұру, бір немесе бірнеше шеңберге тұру, жартылай шеңбер, шашырап тұру жатады.

«**Тоқтат!**» бұйрығы алдыңғы күйді тоқтату үшін айтылады.

«Сол-Ға!». Жаттығушылар сол қол жағына қарай сол өкшесі мен оң аяқ ұшын /бір/ бұрады және табанмен жерді толық басып, оң аяқты сол аяқтың жанына қояды /екі/.

«Оң-Ға!». Жаттығушылар оң қол жағына қарай оң өкшесі мен сол аяқ ұшын /бір/ бұрады және табанмен жерді толық басып, сол аяқты оң аяқтың жанына қояды /екі/.

«Ай-Нал!». Сол жақ қолға қарай сол өкшемен бұрылып, оң аяқты 180⁰-ке бұрады /бір/ және оң аяқты сол аяқтың жанына қатар қояды /екі/.

Қозғалыс тәсілдері.

Бір орында жүру.

Бұйрық: «Бір орнында жүр – алға!». («Алға» сөзі қысқа айтылады).

«Бастаушы, бір орнында!» бұйрығы топ арақашықтығын бір адымға біріктіру керек кезде беріледі. Өйткені қозғалыс кезінде арақашықтықтары бір-бірінен алыс болады.

«Бір орында!» бұйрығы барлық жаттығушылар бір орындарында тұрып адымдауды бастаған кезде беріледі. Балалардың бір-бірінен арақашықтықтарына мән берілмейді.

Бір орында тұрып жүруден қозғалуға. «Түзу!» бұйрығы сол аяққа беріліп, осыдан кейін оң аяқтың адымы жіберіліп, сол аяқтан жүру алға басталады.

Жүруді тоқтату. «Тоқта!» бұйрығы сол аяққа беріліп, осыдан кейін оң аяқпен бір адым жасап, сол аяқтың жанына қояды.

Жүру.

«Адымдап жүр – алға!» бұйрығы бір орыннан қозғалатын кез келген қозғалыс түріне беріледі. Қозғалыс сол аяқтан басталады. «Жай адымдап жүр – алға!» бұйрығы басқа да жүру, жүгіру және жаттығуларды алмастырған кезде орындалады. Орындау сол аяқтан басталады.

Жүруді жүгірумен немесе жүгіруді жүрумен алмастыру. «Жүгір – алға!» бұйрығы жүруді жүгірумен алмастырғанда, ал «Адымдап жүр – алға!» бұйрығы жүгіруді жүруге алмастырған кезде беріледі.

Қозғалыс бағытын өзгерту.

Айналып жүру. «Сол-Ға/Оң-Ға/ айналып жүр – алға!». Егер бұйрық қозғалыс барысында берілсе, онда орындаушы «Алға!» бұйрығы тізбек пен залдың қиылысу нүктесіне келгенде берілуі тиіс.

Ирелендеп жүру.

Бір-біріне бірнеше рет қарама-қарсы жүруді **ирелендеп жүру** («жылан») деп атайды. Ирелең жүрістің шамасы бірінші қарама-қарсы жүріс бойынша анықталады. «Ирелендеп жүр – алға!» бұйрығы беріледі.

Бұрылулар

Оңға, солға және артқа бұрылулар (орында тұрып және қозғалыста) бұрылу әрекеттеріне жатады. Оңға бұрылу бір орында екіге санау арқылы орындалады. **Оңға бұрылу үшін** орындалатын команда оң аяқты жерге қоюмен бір уақытта беріледі. Осы команда бойынша сол аяқпен бір адым жасап, сол аяқтың ұшымен бұрылу керек, бұрылумен бір уақытта оң аяқты алға созу және қозғалысты жаңа бағытта жалғастыру керек. Солға бұрылу осыған ұқсас тәсілмен орындатылады.

Жүріп келе жатып солға бұрылу үшін «Сол-Ға (Оң-Ға) бұрылып – алға!» бұйрығы адым сол аяқты еденге (жерге) қойған кезде беріледі. Осыдан соң оң аяқпен алға адым жасап (оны аяқтың ұшымен қойып), оң аяқтың ұшымен солға бұрылып, бір мезгілде сол аяқты шығара бұрылу және жаңа бағытта жүрісті жалғастыру. Оңға бұрылу осыған ұқсас тәсілмен орындатылады. Жүріс кезінде оңға бұрылу үшін сол аяқтың ұшын алдыға шығарып, сол аяқпен бұрылады және жүрісті оң аяқпен бастайды.

Қозғалыста артқа бұрылу адымдап аттау арқылы орындалады. «Артқа бұрыл!» бұйрығымен «Алға» сөзі оң аяқты еденге қойған кезде беріледі (бір мезгілде оң аяқты еденге қойған кезде). Осы бұйрық бойынша «бір» дегенде сол аяқпен алға бір адым жасап, «екі» дегенде оң аяқпен жарты адым (сол аяқтың қатарына оң аяқтың ұшын қойып) бір мезгілде солдан артқа бұрылып, аяқтың ұшымен көтеріліп, «үш» дегенде сол аяқпен қарама-қарсы бағытқа жүруді жалғастыру.

Бұрылуларды орындау кезінде «Алға!» бұйрығынан кейін қозғалыс ырғағын сақтау үшін санауды бастаған жөн. Жүріп келе жатып бұрылғанда адым кең болу тиіс. Жүгіріп келе жатып оңға бұрылу «Оң-Ға (Сол-Ға) – алға!» бұйрығымен орындалады. «Алға!» бұйрығы бойынша «1-2» деген санаумен бір орында тұрып бұрылады. Жүгіру кезінде артқа бұрылу бір орында тұрып «1-2-3-4» деген санаумен сол қол жаққа қарай бұрылумен орындалады.

Педагог алдымен балаларға оң және сол қолдарын көрсетулерін және бұрылу кезінде қай жақпен бұрылу керектігін анықтап сұрайды, тек осыдан кейін бұйрық береді. Алты жастағы балалардан бәріне бірдей ырғақпен және бір мезгілде тоқтауға үйретудің аса қажеті жоқ.

Ересек топтарда бір тізбектен екі және төрт қатар сапқа тұрғызу әртүрлі әдістермен орындалады:

Бастаушы залдың ортасына дейін келеді, «Орталық арқылы – алға!» бұйрығы бойынша тізбекті залдың ортасы арқылы алып жүреді. Ол залдың қарама-қарсы жағының ортасына келгенде: «Тізбекпен бір-бірден Оң-Ға, Сол-Ға айнала – алға!» бұйрығы беріледі. Осы бұйрық бойынша бірінші нөмірдегілер оңға, екінші нөмірдегілер солға айнала жүреді. Екі тізбекті бастаушылар залдың ортасында кездескенде (сапқа тұрған жерде), «Орталық арқылы тізбекпен екі-екіден – алға!» бұйрығы беріледі. Балалар орталық арқылы тізбекпен екі-екіден жүреді. Зал ортасына келгенде, «Екі-екіден Оң-Ға, Сол-Ға айнала – алға!» бұйрығымен бір жұп оңға, келесі жұп солға қарама-қарсы залдың ортасына дейін жүреді. Содан кейін қарама-қарсы залдың ортасына келгенде бірігеді. «Тізбекпен төрт-төрттен зал орталығы арқылы – алға!» деген жаңа бұйрық беріледі. Балалар зал ортасы арқылы тізбекпен төрт-төрттен жүреді.

«Ұсақталу» кезінде тізбектердегі бастаушылар «Толық адым!» дегенге дейін жарты адыммен (ешқандай қосымша бұйрықсыз) жүреді. Бұрыштарға бұрылу кезінде тізбек түзу

болуы үшін залдың ортасына таяу жүріп келе жатқандар ұсақ адымдармен, ал сырт жағымен келе жатқандар кең адымдап жүреді.

Төрт тізбектен бір тізбекке кері түзілу **бөліну** және **бірігу** деп аталады. Балалар залдың ортасына дейін төрт-төрттен тізбекпен жүріп келеді. «Тізбекпен екі-екіден Оң-Ға және Сол-Ға айнала – алға бас!» деген бұйрықпен оң тізбектегі балалар екі-екіден оңға айнала, сол тізбектегі балалар солға айнала жүреді. Екі тізбектегілер бір-біріне қарама-қарсы кездескенде: «Орталық арқылы тізбекпен бір-бірден айнала – алға бас!» деген бұйрық беріледі. Осы бұйрықпен оң тізбек оң жақты айнала, сол тізбек сол жақты айнала жүреді. Екі тізбектегілер бір-біріне қарама-қарсы кездескенде: «Орталық арқылы тізбекпен бір-бірден айнала – алға бас!» деген бұйрық беріледі.

Бір тізбектен бұрылып жүріп төрт-төрттен (екі-екіден, үш-үштен) тізбекке қайтадан сап түзеп жүру.

Топ залдың төменгі және жоғарғы жағын солға айналған кезде: «Тізбекпен төрт-төрттен Сол-Ға айнала – алға бас!» деген бұйрық беріледі. «Алға!» деген бұйрықпен бірінші төрттік (екілік, үштік) солға бұрылып, жаңа бағытпен жүрістерін жалғастырады. Келесі төрттік біріншілер бұрылған жерге келгенде бұрылыс жасайды (бұйрықты әр төрттіктің соңында жүрген бала береді).

Жүріс кезінде арақашықтықтарын (қолдарын екі жаққа соғып) және тізбектегі аралықтарын сақтауларына нұсқау беріледі.

Кері бір тізбекке қайтадан тұруға алдымен «Оң-Ға!» деген бұйрық, осыдан кейін «Тізбекпен бір-бірден айнала – алға бас!» бұйрығы беріледі. Үйрету барысында балаларды сәйкес бұйрықтар берілетін жерлерге келгенде тоқтату қажет.

Жалпы дамыту жаттығулары

Дене жаттығулары – белгілі бір мақсаттарға жетуге (қозғалыс міндеттерін шешуге) бағытталған үздіксіз бір-бірімен байланысқан қозғалыс қимылдарының жиынтығы.

Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) негізгі бұлшық ет топтарын дамытуға, дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған. Аталған міндеттерді жүзеге асыру үшін ЖДЖ орындалады. Олар – түрлі бұлшық ет жұмыстарын, яғни арқа, иық белдеуі, іш, аяқ бұлшық еттерін шынықтыруға арналған жаттығулар.

ЖДЖ кешенінде бұлшық еттерді дамытуға арналған жаттығулар енгізілген. Олар: тартылу, отырып-тұру, иілу, бұрылулар.

Алдымен иық белдеуі мен қолды нығайтуға жаттығулар орындалады. Сонан кейін көкірек қуысын кеңейтуге, омыртқаны түзетуге, тыныс алу бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар енгізілді. Балалар қолдарын кезекпен немесе бір уақытта жоғары көтереді, алға және екі жаққа созады, қолдарын айқастырады, кеуделерінің алдында айналдырады.

Содан кейін дене, арқа және іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығуларды орындайды: түрлі алдыға иілулер, екі жаққа иілу, бұрылулар. Осы жаттығулардан соң аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығуларға кезек келеді: аяқты кезекпен шетке, артқа қою, отыру, бір аяқты тізеден бүгіп көтеру.

Табан күмбезін дамыту мен нығайтуға арналған жаттығулар осылардан кейін орындалады. Үлкен жүктемемен орындалған жаттығудан кейін алғашқы жаттығуды немесе осыған ұқсас жаттығу жасатылады. Алты жастағы балалар үшін 6–8 жалпы дамыту жаттығулары жеткілікті. Олар жақсы ырғақпен және ширақ шамамен 6–8 рет қайталап орындалады. Балалар тыныс ырғағын орындап отырған жаттығуға сәйкестендіре білулері қажет.

Ересек жастағы балалар жалпы дамыту жаттығуларын жоғары деңгейде орындай алады. Нақты, ырғақты қимыл-қозғалыстар оларды қызықтырады, сондықтан олар аса ыждағаттылықпен орындап, жақсы қозғалыс амплитудасын көрсете алады. Тіпті өз беттерімен де орындап, жақсы нәтижеге жетеді. Әсіресе музыкалық сүйемелдеумен орындалған жаттығуларды жоғары деңгейде орындайды. Әсем, мәнерлі орындай білу дағдылары дамиды. Мұның бәрі өсіп келе жатқан баланың өз қозғалыстарын еркін меңгере алатындығын көрсетеді, дәлелдейді.

Жақсы меңгертілген гимнастикалық жаттығулар тиімділігін жоғалтпайды, бірақ физиологиялық және эмоционалдық жүктемені өзгертіп отырған дұрыс. Сондықтан жаттығуларды жиі ауыстырып, амплитуда мен қозғалыс қарқындарын өзгертіп, жаттығуларды орындағандары үшін баға қойып, жарыс ұйымдастырып т.б. өткізген дұрыс.

Аталған барлық әдістемелік тәсілдер жалпы дамыту жаттығуларына деген қызығушылықтарын туғызады. Сондай-ақ балалар дене жаттығуларын жүйелі түрде қайталап жасап тұру керектігін және денсаулық үшін пайдалы екендігін түсінеді. Жаттығуларды үнемі күрделендіре берудің қажеттілігі жоқ. Мысалы, акробатика элементтерін, күш жаттығуларын жүйесіз қосуға болмайды. Дене тәрбиесінде жаңа әдіс-тәсілдерді дәрігерлік-педагогикалық дәйексіз пайдалануға болмайды. Ересек жастағы балалармен үйренген жаттығуларын жетілдіргенше, буын және т.б. дене бөліктеріне: иық белдеуі, қол, аяқ, дене, мойынға арналған жаттығуларын үйретуді жалғастыра беру қажет.

Жеке орындалатын жаттығулармен қатар ешқандай арақашықтық сақтамай, бірінің артынан бірі тұрып орындайтын жаттығуларды да ұсынуға болады. Балалар жалпы дамыту жаттығуларының біраз түрін бірізділікпен естеріне сақтай алады.

Сондықтан да құралмен және құралсыз орындалатын жаттығуларды кезекпен орындатып отырған жөн. ҰОҚ-ларда доп, кегель, жалауша, текше, таспа, кішкентай құрсау және таяқтармен орындалатын ЖДЖ пайдаланылады. Осылайша саусақтарға қосымша жүктеме түседі. Құралмен орындатылатын жаттығулар тек қызығушылық тудырып қана қоймайды, сонымен қатар жаттығуларды орындау сапасын көтереді, қимыл-қозғалыстарды анағұрлым белсендіреді. Балалардың сенсорикасы мен дене қабілеттерін дамытады. Сонымен қатар жаттығуды орындау үдерісінде заттың түсін, салмағын, көлемін, мөлшерін, материалдың сапасын және т.б. қасиеттерін анықтауды үйренеді. Құралмен жаттығуларды орындау балалардың сезім мүшелерімен қабылдауларына да әсер етеді.

Көру қабілеті оның динамикасында қимыл бейнесін, мәнерлілікті және кеңістікті қабылдауларын құрады. Заттар кеңістікті бағдарлай білу қабілеттерін дамытады, денелерінің жеке бөліктерінің қозғалыстарын жақсартуға себеп болады. Бала таяқты ұстап иілгенде немесе бұрылғанда, яғни педагог жаттығуды қаншалықты дұрыс орындағанын бақылап тұруы қажет.

Балалар жүру кезінде құрсауды оң, сол қолдарымен төмен түсіріп ұстап немесе иықтарына іліп жүреді. Құрсауды бір қолмен жоғары көтеріп жүруге де болады.

Балалар құрсаумен орындалатын жаттығудың бастапқы қалпында құрсаудың екі жағынан ұстап тұрады. Құрсауды тігінен немесе көлденеңінен де ұстауға болады. Құрсауды әртүрлі жағдайда: артында, жоғары көтеріп, алдыға созып ұстап жүруге болады.

Қимыл дағдысы қалыптасуы қимыл сапалары қалыптасуымен бір уақытта жүреді. Қимыл сапасының дамуы әртүрлі жүйелердің қайта құрылуы нәтижесінде өтеді, бірақ әртүрлі сапалардың дамуы кезінде белгілі бір жүйелерде басымдылық айқын байқалады. Бұлшық еттің өсуі мен күштің дамуы бірге жүреді. Жүйке бұлшық ет аппараты нәзіктігінің өсуі шапшаң жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Төзімділік кардиореспираторлары жүйенің дамуымен артады. Жаттығуларды орындауда кейбір заттар бұлшық еттердің сезімталдығын саралауға көмектеседі (резеңке, құм толтырылған қапшық т.б.).

Сондықтан қозғалыс сапаларын дамыту үшін құралдармен орындалатын жаттығуларды көптеп орындатқан дұрыс. Барлық құралдарды балалар саусақтарымен ұстайды, яғни саусақ бұлшық еттері жұмыс істейді. Бұл анализатор (талдама) жүйесіне, яғни жалпы ауызекі сөйлеу тілдерін, интеллектуалды дамуларына әсер етеді. Саусақтарының қозғалыс үйлесімділіктері оқу қызметіне де пайдасын тигізеді. Сондай-ақ құралдармен орындалатын жаттығулар тәрбиелік міндеттерді де жүзеге асырады: балалар ұқыпты, жинақы болуға үйренеді. Мысалы: заттарды шашпайды, жинайды т.б.

Бастың қозғалысы: алға, артқа, екі жаққа ию; шектеулі амплитудамен айналдыру.

Қолдың қозғалысы мен қалпы: жоғары көтеру – екі жаққа созу, төмен түсіру – екі жаққа созу; иыққа қою; «құлып» қалпында жоғары көтеру, төмен түсіру, алдыға созу, арт жақта ұстау, желке тұсында ұстау, бір қол жоғары, бір қол төмен, қолды көтеріп, түсіру; қолды бүкпей созу, бұгу, сермеу, айналдыру; қимылдарды бір мезгілде және кезек-кезек орындау; бір бағытта және әртүрлі бағытта қимылдарды орындау; қол білезіктерін жылдам және баяу айналдыру; саусақтарды жазу, бұгу.

Аяқтың қозғалысы мен қалпы: өкшелерді бірге, аяқ ұштарын екі жаққа қаратып ұстау (негізгі тұрыс); бір аяқтың өкшесін бір аяқтың ұшында қою; Аяқтың ұшымен тұру; аяқтың ұшымен көтерілу; Бірнеше рет аяқтың ұшымен көтерілу; аяқты бұгу, жазу; бір аяқты бүгіп, екінші аяқты түзу ұстау; алдыға, артқа, екі жаққа сермеу; алдыға, артқа, екі жаққа аттау; башпайларын бүгіп-жазу; башпайларымен ұсақ заттарды ұстау; екі аяқты ашып отырып, бір аяқты бір аяқтың үстіне қою.

Дененің қозғалысы мен қалпы: түзу тұру; тізерлеп тұру; төрттағандап тұру; аяқты айқастырып тұру; қолды артқа таяп отыру; жерге қолмен таянып отыру; етпетінен жату; шалқасынан жату; қырынан жату; оңға, солға бұрылу; алға, артқа, екі жаққа иілу; түрлі бастапқы қалыпта айналу; Қолды артқа таяп отырып, аяқты бұгу; шалқадан жатып екі аяқты бір мезгілде көтеру және түсіру; велосипед тепкендей екі аяқты айналдыру; аунау; шалқададан жатып етпетінен жатуға ауысу және керісінше; иықтарды көтеру; екі қолды екі жаққа созып, иықтарды көтеру.

Күштің, қуаттылықтың және олармен байланысты жұмыс жасаудың ең жоғары ұзақтығы көрініс беру дене жаттығулары *күшті, шапшаңдық-күштілікті және шыдамдылықты* арттыратындар болып үш топқа бөлінеді. Қимылдың азғана шапшаңдығымен (сыртқы үлкен қарсылықпен) статикалық немесе динамикалық режимде көрініс беретін негізгі еттердің барынша жоғары немесе барынша жоғары шамасындағыларды күш жаттығулары деп атайды. Күшті барынша көп көрсетумен басты жаттығулардың ең жоғары ұзақтығы бірнеше секунд қана құрайды. Үлкен қуат жұмсау, яғни салыстырмалы түрдегі үлкен күш пен жиырылу шапшаңдығы бір мезгілде көрінетін динамикалық жаттығулары шапшаңдық-күштілік жаттығулары болып табылады. Күшпен жиырылатын еттер жаттығуының ең көп ұзақтығы 3–5 секундтан 2 минут аралығында болады. Шыдамдылық жаттығуына қимылды іске асыратын еттердің негізгі тобы жұмсалатын күш пен жиырылу шапшаңдығы онша көп болмай, дамытатын жаттығуды, бірақ оларды қалпында ұстауға және бірнеше минуттан бірнеше сағатқа дейін қайталауға болатындарды жатқызады.

Бастапқы қалып.

Жаттығуды орындар кездегі дене, қол, аяқтың қалпын бастапқы қалып деп атайды. Олардың жаттығуды орындатуда маңызы зор. Өйткені бастапқы қалып арқылы дененің орнықтылығы, қозғалыс амплитудасы және оның айқындылығы, жеке бұлшық еттерге салмақтың түсуі бастапқы қалыпқа байланысты. Мысалы, бір жаққа бұрылу кезінде бұлшық еттерге салмақ егер бастапқы қалыпта табандар қозғалмаған жағдайда ғана түседі. Егер аяқтар қозғалатын болса, онда бұлшық еттерге түсетін салмақ кеміп кетеді. бастапқы қалып өзгерген жағдайда қозғалыс құрылымы да өзгеріп кетеді. Мысалы; отырып-тұруды

орындаудың бастапқы қалпы – өкшелер бірге, аяқ ұштары екі жаққа қарап тұрады, арқа түзу болуы қажет. Негізгі салмақ арқа мен аяқ бұлшық еттеріне түседі. Отыру кезінде табан жиырылып, арқа бүгілсе, онда салмақ қарын бұлшық еттеріне түседі.

Мектепке дейінгі жастағы балалар үшін жалпы дамыту жаттығуларында дененің мынандай бастапқы қалып түрлері болады: тұру, отыру, шалқадан немесе етпетінен жату, бір тіземен немесе екі тіземен отыру, төрттағандап тұру, отырып-тұруда қол мен аяқтың әртүрлі қалыптары.

Аяқтың қалпы

Негізгі тұрыс – өкшелер бірге, аяқ ұштары екі жаққа қарап тұрады, (сәл бұрылған), қолдың қалпы әртүрлі болады. Бұл тұрысты жатығудың басы мен аяқталуында мынадай жаттығуларды орындату үшін қолдануға болады: қол мен иық белдеуі жаттығуларында; арқа бұлшық еттерін жаттықтыруға арналған жаттығуларда; жартылай және толық отырып-тұру кезінде; би қимылдарын орындауда (мұнда бір аяққа түскен күш екінші аяққа жартылай және толық түседі).

Аяқтарды біріктіріп тұру – аяқтың ұштары мен өкшелерін біріктіріп тұрады. Отырып-тұрған кезде, арқаны алға бүккен кезде, аяқты бүкпей отырып-тұрған кезде, саусақтарды аяқ ұшына тигізген т.б. кездерде осы қалып қолданылады.

Аяқты сәл алшақ қойып тұру (табанның жалпақтығындай) дене салмағының денеге бірқалыпты түсуіне жағдай жасайды.

Аяқты алшақ қойып тұру – аяқ иық жалпақтығымен бірдей қойылады. Барлық жас топтарында қол, иық белдеуіне арналған жаттығуларды және бұрылуларды орындаған кезде қойылады.

Аяқты иық жалпақтығынан асырып тұру — аяқты кең ашып, аяқ ұштарын сәл бұрып ұстап тұрады. Қолды еденге тигізіп иілгенде, солға, оңға бұрылғанда, допты аяғының айналасында айналдырғанда т.б. жаттығуларды орындаған кездегі қолайлы қалып.

Аяқты алшақ қойып, оң (сол) аяқты алдыға шығарып тұру – аяқ ұштары сәл бұрылған, аяқтардың алшақтығы табан жалпақтығындай. (Бұл тұрысты ересек топтағы балалар жақсы орындайды).

Аяқты айқастырып тұру – бір аяқты алдыға шығарып, айқастырып қою, табандар 10–15 арақашықтықта қатар тұрады. Малдас құрып отыруға ыңғайлы тұрыс.

Тізерлеп тұру – аяқ ұшын созып, тізерлеп тұрады, қол төмен. Екі жаққа бұрылу, өкшемен отыру т.б. жаттығулар қолданылады.

Оң (сол) тіземен тізерлеп тұру – бір аяқпен тізерлеп, ал екінші аяқты тізеден бүгіп алдыға қояды. Ересек топтарда қол мен иық белдеуіне арналған жаттығуларды орындатуда қолданылады.

Қолдардың қалпы

Кеңістіктегі қолдардың қалпына байланысты болады (тұрып тұрған, отырған, жатқан т.б.).

Қолды алдыға созу – саусақтарды бүгіп, алақандарды бір-біріне қаратып, екі қолды иық жалпақтығымен бірдей ұстап, алдыға созады.

Қолды жоғары көтеру – алақанды ішке қаратып, екі қолды түзу жоғары көтереді.

Қолды екі жаққа созу – қол иық деңгейімен екі жаққа созылады, сәл артқа жіберіліп, алақан төмен қаратылады.

Қолды белге қою – жамбас сүйекті бас жағындағы жотасына төрт саусақты алдыға жіберіп таянып және шынтақ пен иықты арт жаққа жіберіп тұру. Бұл жауырын дұрыс қалыпты сақтау үшін жасалады.

Қолды артқа қою – алақанды ішке қаратып, қолды бүкпей арт жақта ұстау.

Қолды желкеге қою – қолды бүгіп, саусақтарды желкеге қою, шынтақты артқа жіберу.

Қолды иыққа қою – шынтақ бүгіліп, саусақ ұштарын иыққа қою.

Қолды кеуде тұсында ұстап тұру – қолдарды шықтақтан бүгіп, оларды иық дейгейіне дейін көтеріп ұстау; алақанды түйіп, бір білекті бір білектің үстіне қойып ұстау.

Қолды артқа жіберіп, саусақтарды «құлып» етіп ұстау – қолдар шынтақтан бүгіледі, саусақтар біріктірілген, алақанды сыртқа қаратып ұстау.

Қолды артқа жіберіп, саусақтарды саусақтардың үстіне қойып ұстау – қолдар шынтақтан бүгіледі, саусақтарды саусақтардың үстіне қойып ұстайды, астыңғы саусақ үстіңгісін ұстап тұрады.

Отырған кездегі бастапқы қалып

Аяқты алдыға созып отыру – аяқтарды біріктіріп, аяқ ұшын созып, отыру; қолдың қалпы әртүрлі болуы мүмкін, қосымша нұсқау беріледі.

Аяқты алысқа қойып отыру – аяқтарды түзу ұстап, 30–40°-қа ашып отыру, аяқ ұштарын сәл бүгіп, созып ұстайды.

Аяқтарды бүгіп отыру – аяқтарды тізеден бүгіп, табанда еденге қойып отыру.

Малдас құрып отыру – екі аяқты тізеден бүгіп, бір аяқты бір аяқтың үстіне айкастырып қойып отыру.

Тізерлеп отыру – сирақтары мен аяқтың басы еденде, аяқтың ұшы ішке жиырылған, жамбас табанға тиіп тұрады, денені түзу ұстайды.

Орындықта бойлық бойынша отыру – аяқты бүгіп, табанды еденге қойып отыру, қолдың қалпына қосымша нұсқау беріледі (таянып отырады – саусақтармен орындықтың арт жағын ұстау, белге қою және т.б.).

Орындыққа көлденеңінен отыру – орындыққа салт отыру, аяқтар бүгілген, табанмен еденді басып отыру, қолдардың бастапқы қалпына қосымша нұсқау беріледі.

Қолды белге, арт жаққа қойып ұстау, желкеде ұстау т.б.

Қолды белде ұстау – қол сәл шынтақтан бүгілген, саусақтарды да сәл бүгеді, қолды белге еркін қойып ұстау, шынтақ артқа жіберілген.

Артқа таянып отыру – қолды артқа жіберіп, саусақтарды алды жаққа қаратып, еденге таянып отыру.

Қырымен таянып отыру – екі қолмен екі жаққа таянып отыру.

Жатқан кездегі бастапқы қалып

Шалқадан жату – аяқтар түзу, аяқ ұшы созылып, сәл ішке бүгілген, қол дене жанында түзу қойылған, алақанды төмен қарату, дене түзу (тексеру үшін басты көтеріп, аяқ ұшына қарату); қол мен аяқтың басқа қалпына қосымша нұсқау беріледі.

Етпетінен жату – аяқтар түзу, қол шынтақтан бүгіліп, алақан бірінің-үстіне бірі қойылып, еденде жатады. Басқа қол білезіктері мен қолдың бастапқы қалпына қосымша нұсқау беріледі (алақанды түйіп, иекке қою, қолмен еденге тіреліп жату).

Оң (сол) қырымен жату – бір қырымен тіреліп жату, аяқ түзу, қолды әдетте жоғары көтереді.

Жалпы дамыту жаттығуларын жазу ережесі

Жалпы дамыту жаттығулары гимнастикалық термин сөздерге сай жазылады. Дұрыс жазылған жазба педагогикалық үдеріс барысында педагогикалық құжаттармен жұмысты жеңілдетеді. Жаттығу қысқа, түсінікті және қозғалыс құрылымы нақты сипатталып жазылуы қажет.

Жазба жалпылама және нақты болады. Жалпылама жазбада орындау тәсілі көрсетілмейді. Мысалы: «бір орында тұрып, қолды артқа жіберіп бұрылу».

Нақты жазбада қимыл-қозғалыстар ретімен, нақты сипатталып жазылады:

- бастапқы қалып;
- бағыт, дене қозғалысының, қол мен аяқтың амплитудасы;
- орындау тәсілі (күшпен, еркін, бірқалып, шұғыл орындау);
- қимыл-қозғалыстардың реті (біріктірілген бірнеше элементтерді үйлестіріп орындау);
- қозғалыстың шапшаңдығы мен ырғағы, қозғалысты педагогтің сөзбен немесе санау арқылы айтып тұруы (араб цифрларымен: «1–3 – отыру, 4 – түзелу»);
- жаттығуды орындап болғаннан кейінгі дененің соңғы қалпы;
- тыныс алуды жаттығудың бөліктерімен сәйкестендіру.

Жаттығулар нақты жазбамен жазылады. Бұл жазбада кейбір сөздер қысқаша жазылады: бастапқы қалып – б.к.; негізгі тұрыс – н.т.

Жалпы бекітілген термин сөздер әр жаттығудың бөліктерін бірден түсінуге мүмкіндік береді.

Егер қолдың қалпы көрсетілмесе (тұрған, отырған жатқан және тізерлеп отырған кездерде), онда қол төмен түсіріліп тұрады.

Жаттығу жазбасы мынадай реттілікпен жазылады: алдымен дененің, аяқтың қалыптары, сонан кейін қолдың қалпы (зат ұстап тұру), затты қалай ұстау керектігі.

Қозғалыстың негізгі түрлеріне үйрету

Жүру

Жүрудің балалардың толыққанды дене дамуына әсері мол. Жүру арқылы балалардың белсенділіктері артады. Жүру барысында баланың тірек-қимыл аппараттары, 56%-ға дейінгі бұлшық еттері қозғалысқа түседі. Дұрыс жүру техникасын сақтаған кезде дененің, арқаның және іштің бұлшық еттері нығаяды, түзу дене бітімі қалыптасады, табанның ұсақ бұлшық еттері жаттығуда. Сонымен қатар жүру барысында тыныс алу, жүрек-қан тамыр жүйелері жаттығады және зат алмасу үдерісі жақсы жұмыс істейді. Жүріс кезіне қимыл-қозғалыстар үйлесімді қозғалады.

Жүріс циклдік, бірқалыпты, қарқынды болады. Кейде бұл қозғалыс түрлері бір-бірінен кейін алмасып отырады (оң және сол аяқ адымдары). Қол да артқа, алдыға кезекпен және аяқпен үйлесімді түрде қозғалады. Жүру барысында бұлшық еттерге күш түсіру немесе оларды еркін ұстаулары үнемі кезектесіп тұрады, бұл жүйке-бұлшық ет аппаратының жұмыс қабілетін жоғары деңгейде күшейтеді. Жүрудің жүктемесі қозғалыс жылдамдығы мен оны орындауға байланысты. Тегіс жерде (асфальтталған немесе тегістелген жерде) баяу жүргенде күш қатты түспейді. Бірақ қозғалыс шапшаңдығын арттырса, денеге

кәдімгідей күш түседі. Төбеге шығу немесе түсу, құмды, шөп жерлермен жүру сияқты түрлі қозғалыс түрлерінде де жүктеме артады.

Адам табанына түсетін шекті жүктеме оның екі есе салмағына тең келеді. Мысалы, 10 кг салмақты баланың табаны 20 кг жүктемені көтере алады. Күнделікті жүру арқылы жаттығу қозғалыстың мықты дағдыларын қалыптастырады.

Жүріс – дене тәрбиесі бойынша әр сабақтың құрама бөлігі. Дұрыс жүруге үйретуге қойылатын негізі талап: қол мен аяқты үйлестіріп жеңіл жүруге үйрету. Оның негізгі сипаттамасы: өзін еркін ұстау, кеуде мен басты түзу, иықтарды сәл артқа жіберу, қол мен аяқ еркін, кезекпен қайшылап қозғау, итерілетін аяқты арт жақтан түзу ұстап, аяқ итерілгеннен кейін тізені бүге алдыға шығарып, өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жұмсақ «жүреді». Аяқты жерге тигізгенде тізе сәл бүгіледі. Тек кейбір балаларда жүріс кезінде кемшіліктер кездеседі. Олар: дене бітімін дұрыс ұстамау, жүру кезінде табанды дұрыс баспау, қол мен аяқ қозғалысын үйлестіре алмау т.б.

Ересек жастағы балаларды жүріске үйрету кезінде дұрыс дағдыларды қалай дамыту туралы ауызекі тілді түсіндіру маңызды рөл атқарады. Бірақ тым артық түсіндіруге де болмайды. Көбінесе жүру жаттығуларын, ойындар арқылы тапсырмаларды түрлендіру қажет. Жүруге үйрету кезінде балаларды дұрыс тұрғызу қажет. Олар бір-біріне кедергі жасамаулары қажет. Мысалы, сап түзеп тұрғызып немесе еркін орналастыру қажет. Балаларға қандай бағытта жүруге нақты нұсқау беріледі. Тапсырмаларды көтеріңкі көңіл күймен орындату үшін оларды түрлендіріп отырған жөн: ойын элементтерін енгізіп, жүріс түрлерін алмастырып, жүріс бағытын, ырғағын, шапшаңдықтарын өзгертіп, секіріп жүру, аттап жүру т.б.

Жүріс шапшаңдығын шапалақ ұрып, барабан соғып, санап реттеуге болады. Мүмкіндігінше музыкалық сүйемелдеу қажет. Музыка балалардың бірқалыпты, жеңіл және әдемі жүруге септігін тигізеді. Педагог жылдам немесе баяу музыка қоя отырып, түрлі жүріс түрлеріне үйретеді (аяқтарының ұшымен жылдам немесе баяу жүреді, отырып жүреді т.б.).

Балалар дұрыс жүруге педагогтің басшылығымен үйренеді. Педагог кемшіліктерін уақытында байқап, оны уақытында жоюы керек. Жүру барысында балаларға адымдарын кеңейтуге немесе қозғалыс шапшаңдықтарын арттыруға тапсырма берудің қажеті жоқ. Бала өзінің табиғи қозғалысын, ырғағын, қозғалыс үйлесімділігін жоғалтып алады. Адымдарының ұзындығы баланың бойына байланысты, сондықтан оны біртіндеп арттыру қажет. Егер баланың бойы қысқа болса, ол қысқа адыммен адымдап жүреді, бойы ұзын баланың адымы да кең болады.

Аяқ ұшынан бастап басып жүру дағдысы қалыптаса бастайды. Оны үйрету үшін бір мезгілде орындайтын ұжымдық тапсырмалар беріледі.

Педагог жүріс кезінде дұрыс тыныс ала білуге үйретуі тиіс. Тыныс алу режимі былай болады: терең тыныс алу мұрын арқылы салыстырмалы түрде жылдам жасалады (3-4 адымға), артынша дем шығарады. Демді ұзақ (4-5 адымға) мұрын арқылы шығарады. Ал күшейтілген тыныс шығару ауыз бен мұрын арқылы бір мезгілде орындалады. Толық дем шығару керек, сонда келесі дем алу мен дем шығару жақсы орындалады.

Негізгі жүру түрлері

1. Кәдімгі, бірқалыпты жүру. Мұндай жүру барысында күш өкшеге түседі де, осыдан соң өкшеден табан арқылы аяқ ұшына итеріледі (мүмкіндігінше тізе түзу болады). Қол қимылы бірқалыпты: шынтақты бүгіп, кезек-кезек алға көтереді, бірақ кеудеден жоғары көтермейді, содан кейін шынтақты шамамен бел белдеуінде артқа жібереді. Басты жоғары көтеріп, иық белдеуін бос ұстап, ішті жинақы ұстау қажет.

2. Аяқ ұшымен жүру. Аяқты түзу ұстап орындайды. Қысқа адым, дене түзу, тартылған. Табанның алдыңғы жағымен тұрып (жартылай башпайлармен), табанды жерге тіремейді. Қол қимылы елеусіз, оларды бос ұстайды. Қолды белге немесе бастың артына қоюға болады. Иықты төмен түсіріп, денені еркін ұстайды.

3. Өкшемен жүру. Бұл жүріс түрі аяқты бүкпей орындалады. Адымдар қысқа, іш тартылған, арқа түзу. Өкшемен тұрып, аяқ ұштары жоғары көтеріледі, сонымен бірге екі жаққа бұруға болмайды. Қолды баяу қозғайды немесе қолды белге, бастың артына қойып жүруге болады.

4. Тізені жоғары көтеріп жүру. Қимыл-қозғалыстар жігерлі, ширақ. Еденге алдымен табанның алдыңғы жағы, сонан соң толық түседі. Адымдар қысқа, бірақ нық. Бүгілген тізе алдыға, жоғары көтеріледі. Жамбас көлденең жағдайда болып, сирақ жамбаспен тік бұрыш жасайды, аяқ ұшы артқа қайырылады. Аяқтың белсенді қимылдары қолмен үйлесімді түрде қозғалады, алақан түйюлі. Алдыға сәл ғана жылжиды. Дене бітімі түзу, басты жоғары көтеріп ұстайды.

5. Кең адымды жүріс. Баяу қозғалады. Қол мен аяқтың үйлесімді қозғалысы кәдімгі жүрістегідей сақталады. Аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүреді. Балалардың жастарына сай адымдардың ұзындығы да әртүрлі болады (2 жаста 32–35 см, 7 жасқа қарай 55–60 см). Осы жүріс түрін орындау кезінде адымдардың ұзындығын тым ұзартуға болмайды. Бұл балалардың қозғалыс үйлесімдігін бұзады.

6. Сүйеу адыммен жүру. Сүйеу адыммен алға, артқа, оң және сол жаққа жүруге және адымды кез келген аяқпен бастауға болады. Бір аяқ алдыға шығарылып, екінші аяқ оған тақалады. Екі аяқ та бірге, олардың өкшелері әрбір адым сайын қосылады. Сүйеу болып тұрған аяқтың табанын ішке қарай бұруға болмайды. Қолды қозғамай, қонымды түрде белге қою керек. Бұл жүріс түрін музыканың сүйемелдеуімен орындаған жақсы: маршпен қосылып – нақты, тізені бүкпей жүру; би музыкасымен – жұмсақ, бір немесе екі аяқты да серпіп жүру.

7. Көзді жұмып жүру. Қысқа адыммен жүреді, әдетте түзу бағыттан сәл ауытқушылық байқалады.

8. Теріс қарап жүру. Табанды жерге дұрыс қойып, соған сәйкес қолды қозғап жүру керек, бірақ қол мен аяқты үйлесімді қозғау қиынға соғады.

Жүгіру

Жүгіру. Мамандар көп жылдар бойына жүргізілген бақылаудың негізінде жүгірумен шұғылданудың мынадай методикасын ұсынады. Оны таңертеңгі гигиеналық гимнастикаға – комплекстің соңына енгізген жақсы. Алғашқы аптада жүгіріс 2 минуттан аспайды; жүгіру қарқыны – минутына 150-160 адым, адымның ұзындығы – бір-екі табан. Тұлға сәл ғана еңкейеді, қолдар болар-болмас бүгілген күйінде кішкене амплитуда бойынша алға-кейін жылжиды, иық белдеуі мен дене босаңсыған.

Аяқты толық табанмен қою керек; егер ұшынан бассаңыз жалпақтабандылық пайда болуы мүмкін. Жалпақтабандылықтың алдын алу мақсатында балтыр-табан буынын қысып

буып, кедый киіп, жұмсақ жолмен жүгірген жақсы. Тыныс алу бірқалыпты болғаны жөн. Көптеген айлар бойына жүгірумен шұғылдану үдерісінде машығу арта түскен сайын тыныс алу тереңдігі ұлғайып, жиілігі кемиді. Жүйелі түрде жаттыққанда жүгіріс уақыты бір-екі аптаның ішінде 1-2 минутқа артады. Жүгіру жылдамдығын арттырғанша жүгіру уақытын ұзартқан жақсы. Жүгірістен кейін бірден тоқтап қалмай, 3–10 минут бойына жүгіру (тамырдың соғуы қалпына келгенге дейін) керек. Егер тамырдың соғуы қайтадан бастапқы қалыпқа келмесе, келесі жаттығуда түсетін ауырлықты азайтқан жөн. Егер жүгіріс кезінде оттегінің жетіспеушілігі сезілсе (тыныс алу қиындайды), жүріске көшу керек.

Алты жастағы балалар үшін жүгірудің тиімді түрлерін таңдап алған дұрыс. Олар: ойлы-қырлы жерлермен жүгіргенде баяу, тепе-теңдікті сақтап жүгіру, төбеден жүгіріп түскенде қысқа адыммен, ойын барысында жүгіруді жүрумен алмастыру т.б.

Жүгіруге үйрету кезіндегі басты мақсат: балаларды аяқтарын аяқтың ұшымен қоюға үйрету. Осы кезде бала денесін тік ұстап, сәл алдыға еңкейіп, серпілетін аяқ санын алдыға, жоғары шапшаң көтереді, қолдары шынтақтан бүгілген, аяқпен үйлесімді түрде қозғалады, табандар параллель қойылады.

Жүгіру дағдыларын үйретуде алдын ала дайындық жаттығулары жүргізіледі: санды жоғары көтеріп жүгіру, заттарды аттап жүгіру (текшелер, үрленген доптар), «төмпешіктер» бойынша жүгіру (арақашықтықтары 70-80 см шеңберлер).

Алты жастағы балалармен жылдамдықтарын барынша арттырып жүгірту тәжірибесі оң нәтиже көрсетіп жүр. Жүгіру барысында бала шынтағын бүгіп, жерді алдымен аяқ ұшымен басып, түзу бағытта жүгіруі тиіс.

Тізесі мен серпілетін аяқты алдыға шығару мен таянатын аяғын жерге табанның алдыңғы жағымен қоя білу дағдылары меңгертіледі. Бұл қозғалыс элементін меңгерту барысында кейбір аса қиын емес жаттығулар орындатылады. Мысалы: тізеден бүккен аяғын артқа жіберіп жүгіру. Осы жаттығуды орындағанда бала өкшесін жамбасына тигізіп жүгіруі тиіс. Тапсырма екі түрлі тәсілмен орындалады: 1) тізе төмен түсіріліп, сан артқа жіберіледі; 2) тізе алдыға көтерілгенде сирақты артқа жібереді. Бұл жаттығуды орындаған кезде 10–15 адымнан артық орындатпау қажет. Үзіліс 3-4 рет қатарынан орындатылады.

Жүгіру кезінде белсенді қол қозғалысын үйрету – маңызды міндеттердің бірі. Педагог қолдың қалпын өзі көрсетеді және түсіндіреді.

Жүгірушінің қолы алдыға кеуде немес иық белдеуіне дейін көтеріледі. Қол білезіктерін еркін ұстайды. Шынтақтан бүгілген қолды алдыға сермеген кезде ол белсенді түрде артқа жіберіледі. Балалар бұл жаттығуды сапта бір орындарында тұрып орындайды. Сонан соң зал ізінде көлденеңінен жүгіріп орындайды.

Жүгіру арқылы балалардың шапшаңдық, төзімділік сияқты дене қабілеттері дамиды. Жаттығуларды жергілікті жердің жағдайына байланысты түрлендіріп отырған жөн. Мысалы: төбеден жүгіріп түсіп төбеге жүгіріп шығу т.б. сонымен қатар ептілік, төзімділік сынды дене қабілеттерін дамытатын жаттығуларды орындату ұсынылады. Олар: түзу аяқпен жүгіру, кедергілер арқылы жүгіру, теріс қарап жүгіру т.б. Мұндай жаттығулар тек қана пайдалы емес, сонымен қатар балаларды қызықтырады. Сондықтан сабақта оларды кеңінен пайдалануға болады.

ҰОҚ-ларда жүгіру жаттығуларын орындату барысында арнайы ережелерді сақтау қажет. Дене жүктемесі баланың жас ерекшеліктеріне сай болуы тиіс. Осыны естен шығармаған дұрыс. Дене жүктемесін жүгірудің ұзақтығына байланысты арттырып немесе кемітіп отырады.

Педагог сабақ алдында жүгіру түрлерін үйренуде олардың техникасының ерекшеліктеріне тоқталып кетеді: баяу, жылдам, орта жылдамдық.

Жалпы төзімділіктерін дамыту үшін баяу, үзіліссіз 2 минут жүгірулері тиіс. Жүгіру жылдамдығы жүйелі түрде жаттығуларды үйренген жағдайда ғана бір қалыпқа келеді. Жүгіру техникасын үйренбей жүгіру жылдамдығын қалыптастыру мүмкін емес.

Жүгіру түрлері мен жүгіру жаттығуларының техникалары бір-бірінен өзгеше. Педагог бұлардың ерекшеліктерін біліп, кемшіліктерінің алдын алуы қажет. Үйрету әдістемесін дұрыс таңдауы тиіс.

Кәдімгі жүгіру. Мұндай жүрістің дұрыс техникасы мынандай: қолды табиғи қозғалыспен еркін жүгіре білу. Шынтақ жартылай бүгіледі, саусақтар еркін бүгілген (бірақ күшке салып жұдырық түйілмейді). Жүгіру барысында еркін қозғалыс қажет. Жүгіру барысында қолдар алдыға, жоғары иық деңгейіне дейін көтеріледі, сонан соң шынтақ артқа жіберіледі. Адымдар қысқа, тізеден сәл бүгілген аяқ табанның алдыңғы жағына қойылады. Ал кең адымдап жүгірген кезде аяқты өкшемен, сонан соң бүкіл табанмен жерге басады. Итерілу кезінде тізені жазу қажет. Кеуде сәл алдыға иілген, бас та осындай қалыпта, иықтар жазылған, денені артық бұрмау қажет. Кәдімгі жүгіріс дұрыс қозғалыс дағдыларын үйрету үшін қолданылады. Мұндай жүгіріс түрі арқылы балалар өз қозғалыстарын бақылай алады, өз іс-әрекеттеріне түзету де жасай алады.

Аяқ ұшымен жүгіру. Өкшені жерге тигізбей тек табанның алдыңғы бөлігімен жүгіреді. Адымдар қысқа, шапшаңдықтары жылдам. Қолдарын еркін ұстайды, жоғары көтермейді. Қолды белге де қойып жүруге болады.

Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Тізені бүгіп, жоғары көтеріп, табанның алдыңғы бөлігімен жүгіру. Адымдар қысқа, дене бітімін тұзу ұстау, басты тура ұстау. Қолды белге қоюға болады. Кәдімгі жүгіру немесе жүрумен алмастыруға болады.

Тізеден бүгілген аяқты артқа жіберіп жүгіру. Кеуде алдыға бүгілген, қол белде. Бүгілген аяқ итерілгеннен кейін артқа жіберіледі (өкше жамбасқа тию қажет). Аяққа демалыс беру үшін кәдімгі жүгірумен алмастырып отырылады.

Балалар үздіксіз 10-20 секунд жүгіреді. Мұндай жүгіру түрі 2-3 рет қайталанып, кәдімгі жүгіру немесе жүріспен алмастырылып отырылады.

Жылдам жүгіру. Табанның алдыңғы бөлігі немесе аяқ ұшымен орындалады. Адымдар кең және ширақ. Қолды аяқ қозғалысымен үйлестіріп, белсенді қозғайды. Серпілетін аяқты алдыға, жоғары шығарады. Кеуде мен бас қозғалысқа сай алдыға иіледі, иықтар жазылған, еркін ұстайды, алдыға қарайды. Жылдам жүгіру түрі жарыс элементтері бар ойындарда жиі қолданылады.

Баяу жүгіру – ағзаны төзімділікке дайындаудың маңызды құралы. Адымдар қысқа, жүгіру бірқалыпты ырғақпен орындалады. Қол шынтақтан бүгілген, аяқты жерге табанның алдыңғы бөлігімен немесе өкшеден бастап толық табанмен басып жүгіреді.

Шапшаңдықты алмастырып жүгіру түрін басқа жүгіріс түрлерімен алмастырып орындайды. Басты міндеті: тапсырма мазмұнына сай басқа қозғалыс түрлерін дұрыс таңдай білу. Егер жүгіру ұзындыққа секірумен аяқталатын болса, онда итерілу алдында шапшаңдықты баяулату қажет, сонан соң екпінмен ширақ алға, жоғары итеріледі. Жүгіріп келе жатып басқа қозғалыс түріне жылдам ауысу керек. Мысалы: құрсау ішімен өту немесе арқан астынан, бөренеден аттап өтіп, одан әрі жүгіруді жалғастыру т.б.

Қайталамалы жүгіру. Кең, шапшаң адымдап жүгіріп келе жатып тоқтап, адымдап бұрылып, одан әрі бағытты өзгертіп жүгіру. Бағытты өзгертер кезде адымдар қысқа болады, тізе бүгілген, тепе-теңдік сақталады. Қолдар бұрылу кезде қозғалысқа көмектеседі.

Таяқ астынан, құрсау ішінен өтуді, жоғары секіруді жүгірумен үйлестіріп жүгіру. Бұл жерде кедергілер арқылы жүгіреді.

Түрлі табиғи жағдайлармен жүгіру – түрлі жағдайларға байланысты жүгіру түрі. Мұнда шапшаңдық, төзімділік сияқты дене қабілеттері дамытылады.

Мысалы: ойлы-қырлы, шөпті, құмды жерлермен жүгіру.

Төбеге жүгіру кезінде аяқ ұшымен жүгіреді, адымдар қысқа, кеуде алдыға иілген. Аяқты бүккен кезде жерді толық табанмен немесе өкшеден бастап табанмен толық басып жүгіреді де, дене сәл артқа жіберіледі.

Көлбей қойылған тақтайшамен жоғары, төмен жүгіру кезінде табандар бір-біріне жақын орналасады, аяқ ұштарын екі жаққа қаратпайды, тепе-теңдікті сақтау мақсатында қолды үйлесімді қозғайды.

Секірулер

Секіру арқылы баланың аяқтарының бұлшық еттері дамиды және қозғалыс үйлесімділіктері қалыптасады, ептілік, батылдық сияқты дене қабілеттері дамиды. Бірақ секіруге үйрету жұмысын дұрыс ұйымдастырмаса, қателіктер көп кетеді (секіретін жердің дайын еместігі, секіруге арналған талаптардың орындалмауы т.б.). Осындай кемшіліктердің арқасында балада жалпақтабандылық пайда болады немесе жарақат алады.

Секіру – ациклдік қозғалыс түрі. Циклдік қайталанулар жоқ және бір аяқталған қимыл-қозғалыс қана болады.

Секіруде нақты қозғалыс элементтерінің реттілігі мен ырғағы болады. Секіру үш фазадан тұрады: дайындық – серпілу, отыру немесе екпін; негізі – итерілу, ұшу; қорытынды – жерге түсу.

Дайындық фазасында секіру кезінде отырады, қолды артқа жібереді, аяқ бұлшық еттерін келесі фазада қысқарту үшін созады.

Екпінмен жүгіріп келіп секіруде ұмтылып жүгіреді, осы қозғалыс тоқтамастан бір аяқпен итерілуге алмасады.

Негізгі фаза – итерілу және ұшу. Біріншісінде аяқ бұлшық еттері жазылады, ұшу жылдамдығы мен дұрыс бағытты қамтамасыз етеді; екіншісінде дене жерден көтерілгенде ұшу жағдайына келеді және жерге түсуге дайындалады.

Қорытынды фаза – жерге қону, яғни ешқандай серпіліс және итеріліссіз жерге түсу. Тепе-теңдікті сақтау үшін барлық қозғалыс үйлесімділігін сақтау қажет.

Секіру кезінде балалардың көптеген бұлшық ет пен қозғалыс үйлесімділігі үйлесімді жұмысты талап етеді. Мысалы: баланың тірек-қимыл аппараты мен қозғалыс дайындығының деңгейі. Сондықтан нақты бір секіру түрін үйрету барысында баланың жас ерекшеліктері мен анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерін ескерген жөн.

Бір орында тұрып ұзындыққа секіру. Кейбір техника элементтерін үйрету жалғастырылады. Педагог секірудің ең қолайлы тәсілін көрсетеді. Ол: секірудің бастапқы калпы, бүгілген аяқ ұштары бір сызық бойына қойылады.

Бұл жаста балалар секіру барысындағы қол мен аяқты үйлесімді қозғау, алысқа секіре алу сияқты дағдыларды жақсы меңгереді. Екі аяғын дұрыс қозғау секіру нәтижесін жақсартады. Секіру барысында дене бөліктерін дұрыс ұстау маңызды рөл атқарады.

Екі аяқтың ортасына допты қысып секіру күшті арттыруды қажет етеді. Мұндай секіру арқылы бала ұшу кезінде зейінін салып, (10–15 см) кедергіні еңсеріп, секіру түрін меңгереді.

Кейде ширақ және алысқа секіріп түсу кезінде артқа құлап кетулері мүмкін (бала отырады). Мұндайды болдырмау үшін аяқ жерге тие салысымен қолды алдыға созу қажет (жерге қонудың басында қолдар артқа созылып, төмен түсіріледі). Денені бір мезгілде алдыға жіберу қажет.

Секіру алдындағы бастапқы қалып — «жүзгіштің старты» (аяқ жартылай бүгілген, кеуде алдыға иілген, қолды артқа жібереді). Екі қолмен бір мезгілде алға – жоғары құлаштап итеріледі. Ұшу кезінде тізе бүгіліп, алдыға жіберіледі. Жерге қонғанда бала отырып, қолдарын алдыға созып отырады. Бұл жерге жұмсақ түсуге себеп болады.

Бес-алты жастағы балалар үшін секіру кезіндегі ең күрделі элемент – жерге қону. Бала неғұрлым алысқа секірем деп, бар күшімен аяғын алдыға жіберіп итеріледі («ұшу» кезеңінің соңғы бөлігінде). Бірақ өкшесімен жерге қатты түсіп, тепе-теңдігін жоғалтып алады. Сондықтан оның зейінін жұмсақ және нық жерге түсуге аударған жөн. Бұл жастағы балалар бір орындарында тұрып 100–115 см-ге дейін секіре алады.

Шұңқырға секіру (аса биік емес заттар үстімен секіру).

Шұңқырға секірудің құрылымы бір орында тұрып секірудің құрылымына ұқсас. Айырмашылығы тек мынада: итерілу және жерге қону кезіндегі тірек-қимыл аппаратына түсетін күште. Ересек жастағы балалармен шұңқырға секіру түрлі жағдайларға қарай үйретіледі. Секіретін заттардың биіктігі 30 см-ге дейін биіктетіледі. Балаларды томар, бөрене, қысты күні үйілген қар үстінен жерге секіртуге болады.

Секіруді біртіндеп күрделендіреді: белгіленген жерге немесе сызылып көрсетілген сызыққа дейін секірту.

Жүгіріп келіп екпінмен ұзындыққа секіру. Бұл секіру түрі – ең күрделі қозғалыстың бірі. Жүгіріп келіп екпінмен ұзындыққа секіруге былай секіреді: теңдей жылдамдықпен екпіндеп жүгіреді, итерілу алдындағы соңғы адым қысқа болады, бір аяқ және екі қолмен бір мезгілде алдыға, жоғары серпіледі, ұшу фазасында аяқ бүгіледі және жерге түсер кезде аяқ алдыға созылады, жерге өкшемен немесе табанмен түседі, тепе-теңдікті сақтау үшін қолды алдыға созады.

Бұл қозғалыста дағдыларды қалыптастыру үшін мынандай жұмыс реттіліктері жүзеге асырылады: бір – екі – төрт – алты адымнан секіру, бір аяқпен итеріліп, екі аяқпен жерге түсу, қолдарды ширақ қозғап, аяқты бүгіп, жерге түсу. Ұзындыққа секіру – бұл алдыға секіру. Бала секріген кезде отырған қалыпта болады. Жерге түсер алдында аяқтары алға, төмен созылып, алдымен жерге өкше, сонан соң толық табанмен түседі, аяқ сәл тізеден бүгіледі. Өкшемен түсу үшін кішігірім екпінмен арнайы жаттықтырылады. Педагог баланың әрбір сәтті орындаған қимылын бақылап, нақты жерге түскен сәттерін анықтап отыруы қажет. Бала осыны айтып тұрады. Ұзындыққа дұрыс секіру қолдың қимылына да байланысты. Екпін алып жүгірген сәтте олар шынтақтан жартылай бүгіліп тұрады. Итерілген сәтте екі қолды да бір мезгілде алдыға, жоғары, иық деңгейіне дейін көтереді. Сонан соң жерге түсер кезде төмен, артқа жіберіледі де, жерге қонған кезде аздап алдыға шығарылады. Осы арқылы бала денесінің тепе-теңдігі сақталып, құлауға мүмкіндік

берілмейді. Өйткені ұзындыққа секіру кезінде педагог құлаған балаға бірден көмекке келе алмайды. Сондықтан балаларға өздеріне қауіпсіздік шараларын үйрету қажет: тепе-теңдіктерін жоғалтқан сәтте алдыға 1-2 адым жасап, түзеліп, бірқалыпты күйге келуге тырысу керектігі үйретіледі.

Бастапқы кезеңде балалардың жіберетін қателіктері мыналар: жүгіру мен екпінді біріктіре алмайды, ширақ итеріле алмайды, аяғымен жылдам итеріле алмайды, дұрыс жерге түсе алмайды. Егер алғашында секіруді орташа жүгіру жылдамдығымен орындаса, алдыңғы кемшіліктерді болдырмауға болады (жылдам екпінмен жүгіру қозғалыс дағдыларын бұзады және дұрыс итеріле алмайды).

Кейбір балалардың дұрыс жерге түсе алмаулары тірек-қимыл аппараттарының бұлшық еттерінің әлсіздіктеріне байланысты. Жерге түскен кезде үлкен жылдамдық жүктемесін көтере алмайды және құлап қалмауы үшін алдыға бір адым жасайды. Сондықтан секіретін жерді арнайы дайындап қойған дұрыс. Алаңға құм төселген шұңқыр немесе төрт жағы да қоршалмаған 2–2,5 метр ұзындықтағы құм алаңы дайындалынады.

Секіруді алғаш бастаған кезде балалар қателікті көптеп жібереді.

Ол қателіктер мыналар:

1. Бірқалыпты жүгірмеу, қолды дұрыс қозғамау, табандары кең ашылған, секірген кезде жүгіріс саябырлайды.
2. Әлсіз итеріледі, аяқ пен қол қозғалысы үйлеспейді. Мұндай итерілуден кейін бала жерге бір аяқпен түсуі де мүмкін.
3. Серпілетін аяқ кеш итеріледі.
4. Жерге аяқтың ұшымен түседі, ұшу кезінде аяғын алдыға шығара алмай қалады.

Секірудің ең қарапайымы – бір орында ұзындыққа секіру. Секірудің бұл түрі кезінде дененің оң жақ және сол жақ жартылары тепе-тең қозғалады. Аяқ алдын ала бүгіледі, осы кезде бұлшық еттер жиырылып осы төменгі жақтың барлық бөліктері жазылады, соның нәтижесінде дене әуеге көтеріле лақтырылады, сөйтіп ытқығанда алған бұрышына сәйкес өзінің ауырлық орталығымен доға сызық (парабола) бойымен ұшады. Мұндай секіруге үйретуде алдымен екпінмен жүгіру үйретіледі. Төбеден жүгіріп түсу сияқты жұмыс түрлерін қолдануға болады.

Екпінмен биіктікке секіру кезіндегі, оң немесе сол аяқты (тірегіш немесе серпігіш) анықтау. Кедергіден екі қадам қашықтықтан секіру. Серпігіштік аяқты серпи көтере асыру, тірегіштік аяқпен дененің кедергіден секіре асуына көмектесуіне үлес қосу. Түсу кезіндегі екі аяқтың бірінен соң бірі сәл бүгіле түсуіне назар аудару.

Биіктіктен секіру үшін бала алдымен сілтейтін және итерілетін аяқты анықтап алады. Шамамен 7–9 м жүгіретін жерін белгілейді. Биіктікке секіретін бала кермеден секіруге жүгірген кезде аса жоғары жылдамдықпен бастағанымен, кермеге жақындаған кезде жылдамдығы төмендейді. Себебі, бала секіруге дайындалады. Оқу үдерісінде қолданылатын секірудің ең қарапайым түрі – «аттап» секіру. Сілтейтін аяқты кермеге қарай созғанда тізе бүгілмеуі керек. Екіншіден, итерілетін аяқ нақтылы өз орнына түсуі керек. Яғни негізгі мақсат – итерілетін аяқтың қозғалысы дұрыс орындалуы. Сонда ғана жаттығудың орындалуы нәтижелі болады. Жаттығуды орындаушы жерге сілтеген аяғымен түседі. Кермеден сілтеген аяқ өткеннен кейін итерілетін аяқ мүмкіндік болғанша жоғары көтеріледі.

Балаларды биіктікке секірту үшін алдымен екпін алу мен итерілуге үйрету қажет. 30 см биік заттар – орындық, бөрене, тас т.б. арқылы секіруге болады. Мұндай қозғалыс түрі балаларды қызықтырады. Алдымен екі аяқпен серпіліп секіреді, сондай-ақ жерге екі аяғымен түседі. Осыдан кейін 3-4 адым жасап, екпінмен келіп секіру ұсынылады. Бір

аяқпен серпіліп биіктікке секірген бала 10–15 см биіктікке секіреді. Қауіпсіздік техникасын сақтаған дұрыс. Зал ішінде 40x40 см резеңке кілемше қолданған дұрыс.

Секіртпе арқылы секіру.

Секіртпемен секіру – көркем гимнастиканың негізгі түрлерінің бірі.

Көркем гимнастика қыздар спорты болғанына қарамастан, секіртпемен секіруді ұлдар да жақсы меңгеруі тиіс. Өйткені бокс сияқты ерлер спортына жаттығудың бір элементі – секіртпемен секіру. Секіртпемен секіру дененің барлық бұлшық еттерін жетілдіреді. Секіртпемен ұдайы жаттығуы сендердің күшті, төзімді, икемді болып шығуларына көмектеседі.

Секіртпемен секіру төзімділік, шапшаңдық тәрізді дене сапаларын дамытады, аяқ бұлшық еттерін, тыныс алу және жүрек-қан тамыр жүйелерін нығайтады. Қысқа секіртпемен секіру барысында, әсіресе қыздар белсенділік пен қажырлылық танытады. Секіртпемен орындалатын жаттығулар қозғалыстардың келісушілігін, секіру қабілетін дамытады, қозғалыстың уақыттық дәлдігін жетілдіреді. Секіру жаттығуларды ересек топтарынан бастап оқыту керек.

Секіртпемен орындалатын жаттығулардың оқытуын, оны дұрыс айналдыра білу дағдыны қалыптастырудан бастау керек. Басында секіртпені (секірусіз) оң және сол қолмен айналдыруды үйрету керек. Осы қозғалысты жақсы үйренгенсің, орындағы секірулер қосылады. Тек содан кейін ғана жаттығулар тұтас түрінде үйретіледі.

Секіртпе және қысқа жіппен секіру жаттығулары

1. Секіре жүріп, екі аяқты бір-бірінен бірте-бірте алшақтатып және қайта жақындатпау.
2. Осылайша секіруді бір аяқты алға, екінші аяқты артқа қою арқылы орындау.
3. Бір аяқты алға және артқа қарай сермеп тұрып, екінші аяқпен секіру.
4. Бір аяқты сыртқа, ішке және алға сілтей жүріп екінші аяқпен секіру.
5. 1) екі аяқты бір ұстап, 2) екі аяқты алшақ қойып,
3) екі қолды екі жаққа соза ұстап, 4) қолды төмен түсіріп тұрып секіру.
6. Осылайша секіруді қолды жоғары көтеріп және жоғарыда шапалақтау арқылы орындау.
7. Екі аяқты бірге ұстап, бұрыла секіру.
8. Бір аяқты алға тізеден бүгіп ұстап, екінші аяқпен секіру және алға қарай созылған аяқтың астынан әрбір екінші сан айтылу кезінде қолды шапалақтау.
9. Секіртпенің екі ұшын бір қолмен қосып ұстап, горизонталь бағытта бастың үстінде айналдырып тұрып тізерлеп отыру және қайтадан тұру (екі қолмен кезек-кезек орындалады).
10. Сызықты басып тұрып, жіпті сол жақта және оң жақта тепе-теңдікті сақтап айналдыру.
11. Секіртпені екі бүктеп, тұйықталған ұшы еденге тиіп жататындай етіп ұстап, пайда болған тұзақтан алдымен бір аяқты, содан кейін бүкіл денені өткізу.
12. Секіртпені екі бүктеп, екі қолмен керіп ұстап, екі табанмен ортасын басып отыру. Сонан соң үшке дейін санау уақытында бір аяқты алға созып ұстау.
13. Екі бүктелген секіртпенің ұштарынан екі қолмен ұстап, одан секіріп өту.
14. Екі аяқты бірге ұстап, әрбір екінші саннан кейін секіртпені аяқтың астынан өткізіп секіру.

Секіртпемен секіру барысында, адамның тыныс алу мүшесі, дене салмағы теңдігін сақтау, денені жеңіл қозғалту және ең бастысы – аяқ бұлшық еттерін жаттықтыру үшін пайдалы.

Секіртпемен секіру барысында, біркелкі ырғақпен секіреді. Егер бала ырғақпен дұрыс дем алмаса, ол тез шаршайды, шаршағанда тұншыға бастайды.

Секіргенде, адам өз күшімен түгел денесін көтереді. Яғни бұл жылдам орындалады және ұзаққа созылуы мүмкін, интервалы қысқа. Осындай әрекет нәтижесінде, адам өз салмағын өзі оңай қимылдатады.

Секіртпені қалай таңдау қажет? Секіртпенің ұзындығы баланың бойына секіртпені ортасынан аяғымен басып, екі жағынан ұстап қолтығына дейін көтергенге сәйкес келеді. Қалған артық ұзындығын кесіп тастау қажет.

Секіртпені ұстау техникасы. Секіртпенің екі шетінен саусақтарды алдыға қаратып, қыспай еркін ұстайды, ал секіртпенің өзі қолдың сыртқы жағында салбырап тұрады.

Секіртпені айналдыру техникасы. Қолды сәл бүгіп, қол білезігін айналдыру арқылы секіртпені айналдырады. Шынтақтар еркін төмен түсіп тұрады және иық буындары тек қозғалысты қолдап тұрады.

Секіртпе жылдам айналған сайын қол білезіктері қарқынды жұмыс істейді.

Секіртпе арқылы секірудің техникасы. Секіру кезінде дене бітімін түзу ұстау қажет, өйткені ол еркін тыныс алуға әсерін тигізеді. Секіру кезінде тыныс алуды тоқтатуға болмайды.

Балаларды біртіндеп жеңіл секіруге дағдыландыру қажет. Ол үшін аяқтың ұшын созып, жерге аяқтың ұшымен, сонан соң толық табанмен түсу қажет. Жерге түсуге ерекше назар аударған жөн. Толық табанмен жерге қатты түсу немесе тек аяқтың ұшымен түсу бүкіл денені дірілдетіп, аяқ бұлшық еттерін жылдам шаршатады.

Лақтыру

Лақтыру – бұл ациклдік қозғалыс түрі. Бұл жаттығу түрі көзмөлшерімен қарау, мергендік, қозғалыс үйлесімділігі сияқты дене қабілеттерін дамытады, дене мен қол бұлшық еттерін нығайтады. Ересек жастағы балаларға лақтыру жаттығулары күрделендіріліп орындалады. Бұл жаста баланың қарапайым допты беру дағдылары болады және осы шеберліктерін (машықтарын) жұппен, топпен жұмыс барысында көрсете алады, допты 6–8 рет қабырғаға ұрып, ыршыған допты қағып алады. Бұдан басқа доппен орындалатын түрлі қозғалыс түрлерін меңгереді.

Допты лақтыру тәсілдері: төменнен беру; кеудеден лақтыру; жоғарыдан беру; бастан асыра лақтыру.

Алысқа және нысанаға тигізіп лақтыруға жаттығады. Біріншісі мен екіншісі бір-бірімен байланысты. Лақтыру барысында баланың зейіні көрсетілген нысанаға ауады. Көзбен мөлшерлеуі, қозғалыстарын үйлестіру зейіндерін шоғырландыру сияқты қасиеттері бірігеді.

Алдымен балалар допты алдыға, жоғары лақтырып үйренеді. Біртіндеп допты еденге немесе қабырғаға ұрып, ыршыған допты қағып алуға жаттығады.

Допты еденге ұрғанда тура бағытта ұру және күшпен ұру дағдыларына жаттығады. Допты әлсіз ұрса, онда допты қағып алу үшін еңкеюге тура келеді, ал тым қатты ұрғанда доп жоғары ыршып, оны қағып алу қиынға соғады. Саусақтар кесе ұстағандай қалыпта болады. Құрдасы жіберген допты кеудеге қысып ұстамай, қолды алдыға созып қағып алып, сонан соң кеудесіне қарай тақап ұстау қажет.

Допты оң және сол қолмен алып жүру дағдылары меңгертіледі. Бұл қозғалысты үйрету барысында бір орында тұрып допты ырғақты саусақ қимылдарымен қағу дағдысы дамытылады. Бала допты алып жүргенде алдыға адымдап, сонан соң алдыға сәл еңкейген күйде жүгіреді. Допты еденге белінен жоғары ыршитындай етіп соғады. Допты соғып алу жүру кезінде бала алдыға қарап жүруі тиіс. Баланы осыған үйрету қажет.

Нысанаға допты лақтыру кезінде (көлденең және тік) резеңке немесе теннис доптарын немесе қарағай бүрлерін, құм толтырылған қапшық т.б. пайдаланады. Көлденең нысана үшін құрсау, жәшік, себет, ал тік нысана үшін дөңгелек қалқан, құрсау, үлкен доп болады. Лақтыру тәсілі нысананың қашықтығы, лақтыратын заттың салмағы және үлкендігіне байланысты таңдалынады. Үлкен допты екі қолмен себет ішіне немесе жерде жатқан құрсау ішіне төменнен лақтырады, ал кішкентай доп немесе қарағай бүрін бір қолмен лақтырады. Баланың қол бұлшық еттерінің бірдей дамуы және дене сымбатының бұзылуының алдын алу үшін екі қолмен кезек-кезек лақтырту маңызды.

Лақтыру жаттығуларын орындату былай ұйымдастырылады: оң жақта (сол жақта) лақтырушының дәл жанында ішінде бірдей мөлшердегі доп немесе қапшықтар салынған жәшік тұрады. Бала заттарды оң немесе сол қолымен алуға ыңғайлы болуы қажет. Кейбір балалар затты дұрыс алады да, бірақ допты лақтыру үшін екінші қолына алмастырады. Әдетте мұндай тәсілді балалар үйренген әдеттері бойынша, яғни «күшті» қолымен қатырады. (Ол оң немесе сол қол да болуы мүмкін). Педагог оң және сол қолмен лақтыруларын мұқият бақылауы қажет. Егер балалардың көпшілігі сол қолмен лақтыра алмаса, онда сол қолмен лақтыру алдымен үйретіледі.

Лақтыру көзмөлшерімен нысанаға дәл тигізуді қажет етеді. Балалардың қимыл-қозғалыстары еркін, ширақ. Балалар аяқтарын дұрыс қоюға және лақтыру бағыты бойынша барлық қозғалыс элементтерін үйлесімді орындауға жаттығады. Балаларды дұрыс лақтыруға үйрету қажет, әйтпесе доп траекториясы өзгеріп, басқа жаққа ұшып кетеді. Педагог өзі алдымен барлық қозғалысты дұрыс көрсетіп, ауызекі тілде түсіндіреді. Бала оң қолымен лақтыру кезінде сол жақ қырымен лақтыратын жаққа қарайды, оң аяғын арт жаққа қояды және дене салмағын сол аяғына түсіреді де, затты лақтырады; лақтыру кезінде дене салмағы сол аяққа түседі. Лақтыру кезінде оң аяқ тұзу, кеуде де тұзу, алдыға бұрылады; қорытынды фазада дене салмағы алдыда тұрған аяққа түседі. Сол қолмен лақтырады.

Лақтыру кезіндегі техника қауіпсіздігі.

Лақтыру жаттығуларын орындату барысында лақтыру алаңында балалар жүрмеулері қадағаланады: Топ болып лақтырған кезде педагог лақтырушының сол жағына тұрады; ауа райында ылғалдылық пайызы көп болған жағдайда заттар құрғақ шүберекпен сүртіледі; Лақтыру аймағында жақын тұрып, лақтырушының қалай орындағанын бақылап тұрады; Лақтырушыға теріс қарап тұруға болмайды; лақтыру аймағында қауіпсіздік шараларын сақтау қажет.

Балалар лақтырушының оң жағында тұрмаулары тиіс; педагогтің рұқсатынсыз заттарды алып келіп баруға болмайды; Лақтыру аймағында жүгіріп жүруге болмайды; заттарды бір-біріне лақтырып беруге болмайды; лақтыру траекториясын рұқсатсыз өзгертуге тыйым салынады.

Өрмелеу мен еңбектеу

Кез келген жастағы балалар үшін өрмелеу мен еңбектеу өте пайдалы. Осы жаттығулар арқылы балалардың ірі бұлшық ет топтары (арқа, іш, қол мен аяқ) қатысады.

Бұл жаттығуларды орындату үшін орындық, құрсау, таяк, текше және бөрене сияқты құрал-жабдықтар қажет болады.

Еңбектеу мен өрмелеудің түрлі тәсілдерін меңгеру арқылы балалар өздеріне сенімді болады, еркін қозғалады және қозғалыс түрлерін өздері таңдай алады, жылдамдық пен ырғақтарына өздері бақылау жасай алады. Соңғы іс-әрекет қол мен аяқты үйлесімді қозғай алуларына байланысты. Олардың өрмелеп шығу және өрмелеп түсу дағдылары дамиды, ептілік сияқты дене қабілеттері қалыптасады. Өрмелеу кезіндегі қосалқы, алма-кезек адымдарды ажыратуға, оларды қалай орындау керектігін түсіндіруге, айырмашылықтарын көрсете білуге үйренеді. Қабырғада өрмелеу барысында екі қолы мен екі аяғы бір тепкішекте болған сәтте қосалқы адым жасауды, ал бір мезгілде тепкішекте бір қол немесе бір аяқ болған сәтте алма-кезек адымдауды қалай орындау қажеттігін үйренеді.

Балалар еңбектеудің жаңа бір әдісін үйренбейді. Олар өздеріне таныс еңбектеу түрін түрлі күрделі жағдайларда жасап жаттығады.

Көлбеу және тік қойылған сатымен өрмелеуде бір аттас және әртүрлі аттас алма-кезек адымдау тәсілімен жаттығады. Бір аттас тәсілде қозғалысты сол аяқ және сол қолмен бастайды, сонан соң оң аяқ және оң қолмен белсенді түрде қозғалысты жалғастырады. Әртүрлі аттас алма-кезек адымдауда алдымен қозғалысты оң қол және оң аяқпен бастап, сол қол мен сол аяқтың қозғалысына алмастырады. Кейбір балаларға бұл қозғалыс қиынға соғады. Педагогке олардың жіберген кемшіліктеріне назар аударған дұрыс: өрмелеу кезінде аяғымен қатты итеріледі, тепкішектерді ұстағанда қателіктер жібереді, кеуделерін сатыға қатты тақап, денелерін артық иіп немесе жазады, қолдары мен аяқтарының қозғалыстарын үйлестіре алмайды (мұның бәрі дене бітімінің дамуына кері әсерін тигізеді). Сондықтан күрделі қозғалыс түрлерін орындату барысында балалардың зейінін өздерінің жіберген қателіктеріне аударып отырған жөн. Жүйелі түрде орындалған жаттығу қол мен аяқты үйлесімді қозғауға жаттықтырады.

Алты жастағы балалар гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығып, өрмелеп түсуді, сонымен қатар қабырғаның жоғарғы жағынан келесі қабырғаға өтіп, одан өрмелеп түсуді жылдам үйренеді.

5,5–6 жаста өрмелеу жылдамдығының қарқыны жақсы екенін байқауға болады. Әсіресе ұлдар жылдам өрмелеп, 7–7,5 жастағы балалардың өрмелеу жүктемесін жылда еңсереді.

Гимнастикалық қабырғада өрмелеу кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Гимнастикалық қабырғаның астына міндетті түрде жұмсақ мат тасталады. Балаға қауіпсіздікті сақтау үшін оның арт жағынан бақылап тұру керек. Тепкішекті қалай ұстағаны назардан тыс қалмауы тиіс: төрт саусақпен жоғарғы жағын, бас бармақпен төмен жағынан қапсыра ұстайды. Сондай-ақ табанын тепкішектің ортасына қояды.

Өрмелеуге арналған жаттығуларды балалар педагогтің басшылығымен орындайды және орындау барысында тәртіп сақтайды. Саты жанында топталып тұруға болмайды. Оқыс болған жағдайларда жағдайдан шыға алатын дағдыларын қалыптастыру қажет. Сондай-ақ ондай жағдайларға жол берілмеуі тиіс.

Тепе-теңдік

Тепе-теңдік сақтау – бұл кез келген қимыл-қозғалысқа қажетті компоненттің бірі. Тепе-теңдік функциясының дамуында кедергілер кездессе немесе дамуында кешігушілік

байқалса, ол қимыл-қозғалыстың нақты орындауына, шапшаңдылыққа, ырғаққа әсерін тигізеді. Тепе-теңдік жаттығулары қозғалыс үйлесімділігінің дамуына, ептілік, шапшаңдық, батылдық, оңтайлы шешімге келу, сенімділік секілді дене қабілеттерін дамытады.

Ересек жастағы балалар тепе-теңдік жаттығуларын түрлі құралдармен орындайды. Бұл жаттығуларды орындау барысында балалардың зейіндері шоғырланады, ерік-жігерлері дамиды, сондықтан жаттығулар педагогтің бақылауымен орындалады, кейбір балаларға көмек көрсетіледі.

Биік құралдардың үстінде (орындық, бөрене) ересектер баланың қауіпсіздігін мүмкіндігінше қадағалаулары тиіс.

Осы жастағы балалар үшін тепе-теңдік жаттығуларын күрделендіре түсуге болады: орындық үстімен жүріп келіп, отырып, сонан соң 180°-қа бұрылып, орындық ортасында тұрған текшеден (доп, құм салынған қапшықты басына қойып) аттап жүреді. Мұндай жаттығуларды жұп болып орындатуға да болады.

5-6 жастағы балалардың тыныс алуы.

Баланың тыныс алу жүйесі ересектердің тыныс алу жүйесінен анағұрлым айырмашылығы бар. Мұрындарының қосалқы қуыстары 2 жастан 14 жасқа дейін дамиды, тек ересек жаста адамдардың көлемі мен мөлшері тәрізді болады.

Дауыс бұлшық еттері жеті жастан дамиды және баяу өседі. Дауысты сақтау үшін, бірақ арнайы гигиеналық талаптарды орындауды қажет етеді. Кеңірдек адам бойымен қатар өседі, бірақ оның түтігі мен кеңірдек тарамдары жіңішке.

Шырышты қабығы жайылған және қан тамырлары өте көп, олар өте нәзік, тез жарақат алуы мүмкін. Бұл балалардың тыныс алу ағзаларында ауру тудыру үшін қауіпті. Баланың өсуімен тыныс алу түрі де өзгереді. Өсуіне байланысты жыныстық айырмашылықтар пайда болады: ұлдарда құрсақпен тыныс алу түрі, ал қыздарда кеудемен тыныс алу түрі басым болады. 14–17 жастарға қарай жыныстық тыныс алу дифференциациясы аяқталады. 2–4 жастағыларда тыныс алу жиілігі минутына 25–35 рет, 4–6 жастағыларда – 23–26, 7–9 жастағыларда – 21–23 рет тыныс алу қозғалысы болады (ересектерде – 15–17).

Баланың тыныс алу қозғалысының жиілігі өкпедегі ауа алмастыру жоғары деңгейде өтуіне жол береді. 4–6 жастағы баланың өкпедегі ауа алмасуы – 120–160 мл-ға тең, 7–9 жастағы – 160 – 230 мл. Өкпенің өмірлік сыйымдылығы дененің ұзындығына тепе-тең түрде ұлғаяды. Алты жастағы ұлдардікі 1200 мл, қыздардікі – 1100 мл; 7 жаста 1400 мл және 1200 мл-ге сәйкес келеді.

Тыныс алу – ағзаның өмірлік маңызы бар қызметтерінің бірі. Ол сыртқы орта мен ағза арасындағы газ алмасуды қамтамасыз етеді. Тыныс алу ағзада бір мезгілде өтетін, бір-бірімен тығыз байланысқан үш үдерістен тұрады. Бұл сыртқы немесе өкпе тынысы, ішкі тыныс алу, газдардың қанға өту үдерісі. Сыртқы тыныс алу дегеніміз – өкпе түйіршіктерінде жүзеге асатын атмосферадағы ауа мен қанның газ алмасуы болып табылады. Ішкі тыныс алу – бұл ұлпалар мен қандағы газ алмасуы, нәтижесінде ұлпалар жаңа заттарды алып, қажет еместерінен айырылады. Оны ұлпалардағы тыныс алу деп атайды. Тыныс алу мүшелерімен иіс сезу, дауыс және сөз құрау қызметтері тығыз байланысты. Тыныс алу жолдарының кілегейлі қабықтары ауамен бірге енген бөгде заттардан қорғайды. Мұрын арқылы тыныстау тазалықтың кепілі, жұтылған ауа мұрын қуысында жылынады, бөгде заттарды ұстап қалады, ылғалданады.

Дұрыс тыныс алудың басты ережесі – көкірек қуысын сақтау. Ол үшін үй мен балабақшада үстел басына, мектепте партада дене бітімін дұрыс ұстап отыру қажет. Тыныс алу гимнастикасы мен басқа да дене жаттығулары бұлшық еттерді дамытады, кеуде

қуысының кеңірек ашылуына мүмкіндік туғызып, баланың терең тыныс алуына жағдай жасайды. Дене бітімі бүгіліп тұрған кезде ағзаға толық ауа (оттегі) кірмейді.

Мұрын арқылы дұрыс тыныс алу үшін, дене жаттығуларын орындату барысында тыныс алу жаттығуларын орындатуға көп көңіл бөлген жөн. Жүйелі түрде орындаған жаттығулардың арқасында баланың кеуде қуысы дамиды, өкпесі кеңиді, қан арқылы оттегі жақсы түседі. Сондықтан жаттығуларды орындау барысында балалар дұрыс тыныс алулары қажет. Яғни бала терең дем алып, оны біртіндеп шығара білуі қажет.

Жалпы дамыту жаттығуларын орындату барысында төмендегідей алгоритмді орындауға болады:

1. Қолды жоғары көтереміз, екі жаққа созамыз – қолды артқа жібереміз – дем аламыз.
2. «Қолды сермеу» жаттығуы: екі қолды кеуде тұсында айқастырып ұстау, төмен түсіру, дем шығару.
3. Денені алдыға, оңға, солға ию – дем шығарамыз.
4. Түзу тұрамыз немесе денені артқа иеміз – дем алу.
5. Бір аяқты алдыға созу немесе бір жаққа созу, отыру – дем шығару.
6. Көтерген аяқты түсіру, артқа жіберу, жүрелеп отыру – дем алу.

Мұндай тыныс алу ырғағы өкпеге ауаның бірқалыпты кіруіне мүмкіндік туғызады. Мидан бастап аяқ ұшына дейін толық қанмен толық қамтамасыз етіледі. Педагог әрбір жаттығудағы дем алу мен дем шығару сәттерін білуі қажет.

Қарын мен аяқ бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығуларда дем алу аяқты түзу қойған кезде, ал дем шығару тізені бүккен және отырған кезде орындалады.

Арқа бұлшық еттері мен иілгіштігін дамыту жаттығуларында иілген кезде дем алады, денені түзегенде дем шығарады.

Бір бүйірге иілгенде дем шығару, мысалы, оңға иілгенде – дем алу, солға иілгенде – дем шығару орындатылады.

Қарқынды дене жаттығуларын орындау барысында оттегі қажеттілігінің мөлшері артады: бала таза ауа жұтпақ болып терең тыныс алады және деммен ағзасындағы көмірқышқыл газын шығарады.

Жаттығуларды орындау барысында балаларды мұрынмен тыныс алуға үйрету қажет. Бұл денеге мұрын қуысы арқылы бірқалыпты ауа кіреді, мұрын қуысында ол ауа жылиды, тазаланады, сонан кейін ғана көмейге өтеді.

Дене жаттығуларын жүйелі түрде орындату балалардың шартты рефлекторлық байланыстарын қалыптастырады, балалар біртіндеп ырғақты тыныс алу стереотиптері қалыптасады.

+20 градусқа дейін әдеттегі температура болып саналады, жоғары температурада баланың тыныс алулары жиілейді, бұл жүректің жұмысына теріс әсерін тигізеді, бала жылдам шаршайды.

Спорттық ойындар мен жаттығулар

Спорттық ойындарының жастарға тигізетін тәрбиелік мәні орасан зор және де дене тәрбиесінің баға жетпес құрамы болып саналады. Ойындар тек ойын-сауық қана емес ол спорт, ол өмір сүру үшін маңызы бар үлкен тәрбие жолы, сонымен қоса спорттық ойындар ерлікті, ептілікті, тапқырлықты, табандылықты, тағы басқа мінез ерекшеліктерін қалыптастырады. Дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар бала денесін шынықтырады, рухани жағынан өсіреді, ой-өрісін кеңейтеді. Спорттық қозғалыс ойындарын дене тәрбиесі сабағының үрдісіне еңгізе отырып, осы пәнге деген қызығушылықты арттыру арқылы балалардың жалпы денсаулығының деңгейін жақсарту үшін, қандай әдістерді қолданса, дене дайындығының негізгі физиологиялық көрсеткіштері болып саналатын: қан

айналымын, тыныс алу жолдарын, зат алмасу процесін және жүйке жүйелерінің жұмысын нығайтуда маңыздылығы артатындығы бар бағыттарды дәлелдеу басты мәселе.

Қазақтың ұлттық ойындары дененің шынығуын жан-жақты қажет етеді. Сол секілді қозғалыс спорт ойындары да адамның еңбекке деген қажырлығын және шыдамдылығын талап етеді. Ұлттық ойындарымен шұғылданған ұлдар мен қыздардың қандай іске болсын қабілеттерінің артатындығын, жылдамдық, шыдамдылық сияқты дене дайындығының қасиеттері сапалы өсетіні байқалады. Бұл қасиеттердің дамуы ақыл-ойының өсуі мен денесінің дамуына жәрдемдеседі. Ұлт спортының да, спорттың басқа түрлері сияқты, барлық спорттық ойындармен ұқсастығы бар. Мысалы: доп ойнау, қуыспақ, жасырынбақ, атысу ойындарын барлық ұлттың балалары ойнайды. Осы қозғалыс ойыны үдерісінің барысында, қоғамымыздың дамуындағы ең маңызды мәселелерінің бірі болып саналатын ұлтаралық татулықты тәрбиелеу ісі де ескеріледі.

Дене жаттығулары – дене тәрбиесінің негізгі арнаулы құралы, дене жаттығулары адамға алуан түрлі әсерін тигізеді: дене жағдайын өзгертеді; адамгершілігін ақыл-ой; эстетикалық және еңбек тәрбиесінің міндеттерін жүзеге асыруға ықпал етеді. Сондай-ақ мінез-құлық қасиеттерін қалыптастыруға әсер етеді. Дене жаттығуларымен бірге би, массаж пайдаланады. Музыкамен қосарланып жүргізілетін би жаттығулары ағзаның бүкіл жүйесіне әсерін тигізеді. Дененің сапалық қасиеттерін (ептілікті, жылдамдықты т.б.) дамытады. Сондай-ақ қозғалыстың әсем, байсалды, табиғи болуын қалыптастырады.

Дене жаттығулары бір-бірінен мазмұны, сондай-ақ формасы бойынша ерекшеленеді. Мазмұнға: дене жаттығуларының құрамына кіретін іс-әрекеттер, процестер (психологияның, физиологияның, биохимияның, биомеханикалық) кіреді. Олар жаттығу барысында ағзаға орнығады және олардың әсері жаттығушының дене жаттығуымен айналысу қажеттілігін анықтайды. Дене жаттығуларын орындау (еркін қимылдау) қимыл-қозғалыс түсінігімен, назарымен, ойымен, ерік-күшімен, сезімімен және т.б. психологияның үдерістерімен тығыз байланысты. Түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде жүрек, қан тамырлары, тыныс алу жұмысында және ағзаның басқа жүйелерінде әр алуан өзгерістер жүреді. Бұл қозғалыстар ағзаның қызметін, мүмкіндігін, тиісінше деңгейде өзгертеді және ағзалар массасының ұлғаюына, құрылымдарының дамуына әсер етеді. Дене жаттығуларының мазмұнын педагогикалық көзқарас тұрғысынан қарастырғанда, олардың мәнін, білім беру, тәрбиелеу міндеттерін жүзеге асыру тұрғысынан қарастырған жөн (қимыл-қозғалыс әдеттерін қалыптастыру, дененің сапалық дамуын қамтамасыз ету т.б.). Дене жаттығулары формасы, оның ішкі және сыртқы құрылымын көрсетеді. Ішкі құрылым – жаттығу жасау кезінде ағзада болатын түрлі үдерістермен тығыз байланыста сипатталады. Сыртқы құрылым – қозғалыстың кеңістікке, уақытқа, динамикалық параметрлердің қатысына қарай сипатталатын көрнекілік форма. Дене жаттығуларының формасы мен мазмұны өзара байланысты болады. Мазмұн – форма үшін жетекші рөл атқарады. Мысалы: жүгіру жылдамдығы ұлғайғанда, адымның арақашықтығы және дененің еңкею бұрышы өзгеріске түседі. Сондай-ақ форма да мазмұнға ықпал етеді. Мысалы: алысқа лақтыру кезінде, қолды дұрыс сермеу қашықтықты айтарлықтай ұлғайтады, яғни бұлшық ет күші өзгеріске түседі деген сөз.

Коробейников А.Н., Михеев А.А., Николенко И.Т. сынды ғалымдар дене жаттығулары баланың тәрбиесіне жақ-жақты әсер ететінін дәлелдеді.

Спорттық ойындар мен жаттығуларды таңдау маңызды қағидаларға сүйене отырып жүзеге асады. Ол баланың жас ерекшелігіне сай және бала орындай алатындай болуы тиіс.

Оқытудың педагогикалық қағидалары (дағдыларды қалыптастыру).

Педагогикалық қағидаларды сақтау – оқыту-жаттығу үдерісінің бөлінбес бөлігі.

Оқыту қағидалары негізінде спорттық ойындарды үйрету оқытудың тиімділігін арттырады. Оқыту қағидалары – спорттық ойын, жаттығулардың мазмұнына, әдістеріне, ұйымдасуына қойылатын негізгі талаптарды анықтаушы жалпы бастау тұжырымдары. Бүгінгі таңдағы қағидалар: дене тәрбиесін нақты тұлғаға бағыттау; жаңа әдіс-тәсіл бағыттарын үйлестіре байланыстыру; спортты өмір және еңбекпен ұштастыру; дене тәрбиесінің тәрбиелік ықпалдарын біріктіре, пайдалану.

1. *Ынталандыру қағидасы.*

Бұл қағиданың маңызы өте зор. Оқуға, білімге, мұғалімнің жеке басына деген, сондай-ақ оқу жұмысының барлық әдістеріне, түрлері мен нысандарына балаларда ынта-ықылас болса, олардың оқу-таным әрекеті сенімді, ерікті, қуанышты болады. Сондықтан мұғалім, ең алдымен, сабақтарын қызықты, тартымды, әсерлі етіп өткізуге міндетті. Егер адамда қозғалыс іс-әрекетіне деген қажеттілігі жоқ болса, онда ешқандай нәтиже шықпайды. Сондықтан осы қағида арқылы баланы қозғалыс іс-әрекетіне ынталандырады. Педагогтің баланы қозғалыс әрекетіне қызықтыра алуы – оқыту үдерісінің ең жақсы көрсеткіші.

Ынталандырудың ең мықты қозғаушы күші – оң нәтижелердің өсуі. Бала қосымша сабақтарға қалып, жаттығып, жақсы нәтиже көрсетсе, ерік-жігерін шыңдап, жаттығуға ынталанса, аталған қағиданың іс жүзінде жүзеге асқанын көрсетеді. Ол үшін педагог жетістіктердің есеп көрсеткіштерін белгілеп жүретін журнал ашуы қажет. Сонымен қатар түрлі ойын-жаттығулар және жарыстар арқылы нәтижелердің өсу динамикасын бақылайды.

2. *Қолжетімділік қағидасы.* Берілген оқу материалы баланың жас ерекшелігіне және интеллектуалды мүмкіндіктеріне сай келуі қажет. Әсіресе «дене» мүмкіндіктері.

3. *Азайту (минимизация) қағидасы.* Оқытудың басында қозғалыс құрылымындағы қажетті, негізгі элементтердің санын таңдау. Әдіс-тәсілдерді меңгеру барысында меңгерілетін элементтер саны да артады. Өйткені меңгерілген қимыл-қозғалыстар «оқыту» разрядынан «жеткен деңгейді қолдау» разрядына өтеді.

Жаттығулардың міндеттерін тым көбейтіп жіберу – тиімді оқытуға зиян тигізетін факторлардың бірі. Жаттығуды меңгерту үшін тек тиімді тәсілдерді ғана таңдау қажет. Сонда ұйымдастырылған оқу қызметінің тиімділігі артады.

4. *Оқытудың бірізділігі және жүйелілігі қағидасы.* Бұл қағиданың ғылыми ережесі: оқушының білімі берік болу үшін оның санасында қоршаған дүние жақсы бейнелену керек. Ол үшін ғылыми білімдер жүйелі және балалардың танымдық мүмкіндіктеріне қарай беріледі. Жеке бөліктерден тұратын оқыту үдерісі балалардың білімді меңгеруіне көмектеседі. Дағдыларды қалыптастыру үшін жаттығулар, дене тәрбиесін беру үшін қисынды ойлау тәсілдерін талап ететін спорттық жаттығулар жүргізіледі. Әйтпесе дағды жойылады, оқушы дұрыс ойлай алмайды, дамуы нашарлайды.

5. *Таңдау қағидасы.* Меңгерілетін техникалық әдіс-тәсілдерді таңдау қажеттілігі туындайды. Ойын немесе жаттығуларды орындау барысында тиімді тәсілдер қолданылады. Ол тәсілдер баланың туа біткен қасиеттеріне де сәйкес келуі қажет. Оқытудың алғышқы кезеңінде «базалық» техниканы пайдалануға болады. Соңғы кезеңде арнайы техника, «позиция» техникасы қолданылады.

Педагог аса маңызды әдіс-тәсілдерді белгілеп алып, осы тәсілдердің ішінен басымдыларын таңдауы қажет.

6. *Теория мен тәжірибенің байланысы қағидасы.* Бұл қағида классикалық философияның өмір, тәжірибе таным көзі деген ережесіне сүйенеді. Өмір және тәжірибе балаларға дұрыс бағыт береді, белсенді іс-әрекетке әзірлейді. Еңбек тәрбиесі жеке тұлғаны қалыптастырады. Оқытудың өмірмен, теорияның тәжірибемен байланысының жақсы болуы білім мазмұнына, оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруға, оқыту нысандары мен әдістеріне, балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты.

7. *Білімінің беріктігі қағидасы.* Бұл қағидада мына заңдылықтар бар: білім мазмұны және балалардың танымдық күштерін дамыту-оқыту үдерісіндегі бір-бірімен өзара байланысты бөліктер; спорттық қимыл-қозғалыстарды түсініп есте сақтау оның құрылымына, оқушының материалмен жұмыс істеуіне, оқытуға, мұғалімге байланысты; білімнің беріктігіне оқытуды ұйымдастыру, оқыту түрлері мен әдістерінің алуан түрін қолдану, оқытатын уақыт әсер етеді. Бала есінде қалуға тиісті жаттығуларды таңдайды, сондықтан оның есінде оған пайдалы және қызықты білімдер ғана жақсы сақталады.

8. *Түрлі бағытта дамыту мен оқытудың өзара байланыс қағидасы.* Түрлі техникалық әдіс-тәсілдерді педагогикалық үдерістен үзбеу қажет. Олардың өзара байланысы жоғары нәтижелерге жеткізеді.

9. *Тұлғалық бағыт қағидасы.* Тәрбиеленушілердің жас ерекшеліктері мен даралығын, әсіресе жалпы және жеке адами қасиет – сапалары мен мүмкіндіктерін ескеру негізінде жүзеге асырылады. Адами қасиет сапалар мәні: тұлғаның өмірлік бағыт-бағдары, тіршілік жоспары, құндылықты бағамдары, қалыптасқан жандүниелік ұстамдары, іс-әрекеті мен мінезіндегі басымды сеп-түрткілер. Баланың жас деңгейін, даралық ерекшеліктерді білу маңызды, солай да болса, жоғарыда аталған сапалардың жетекшілік рөлін тану ғана баланың жас мүмкіндіктері мен жеке ептіліктерін, төзімділіктерін дұрыс пайдаланудың көзін ашады.

Қағидалардың талаптары мұғалімнің түрлі ережелерді қолдануы арқылы орындалады.

Ережелерде мұғалімге нақты нұсқаулар беріледі. Оларды ғылым жетістіктеріне, өмір талабына сай толықтыруға және түзетуге болады. Қағидалар педагогикалық үдерісті реттеп отырады. Олардың талаптары ережелер арқылы жүзеге асады.

Спорттық ойындарға меңгерту үдерісін мынандай кезеңдерге бөледі:

- бастапқы оқыту;
- терең меңгерту;
- қимыл-қозғалыстарды жетілдіру және бекіту.

Әр кезеңге нақты міндеттер қойылады. Олар дене тәрбиесінің әдістемесі мен сәйкес амалдарының көмегімен жүзеге асырылады. Балаларда бар дағдыларды жетілдіріп, оларды біртіндеп күрделендіру маңызды. Әдіс-тәсілдердің нақты бірізділігі, өзара байланысы қимыл-қозғалыс іс-әрекеттерін қалыптастыруға оңтайлы жағдай жасайды.

Спорттық ойындар мен жаттығуларды меңгерту барысында саналы түрде меңгеру маңызды орын алады. Балалардың қозғалыстың мағынасын түсінулері қозғалыс дағдыларын дамыту үдерісін жеделдетеді және балалардың өз беттерімен тиімді іс-әрекеттерді таңдау іскеріктерін қалыптастырады.

Қимыл-қозғалыс ойынында балалар санамақ, өлең, тақпақтар қолданады. Бұндай ойындарда балалардың ептілігі, қимылдың ырғағы дамып қалыптасады. Өжеттік, ерік-жігер, тапқырлық, тәртіптілік, ойын шарттарын орындаулары, сонымен қатар адамгершілік тәрізді сапалары тәрбиеленеді.

Бала өмір құбылыстарына, адамдарға деген ынтасын, қоғамдық мәні бар іс-әрекетке деген құштарлығын ойын арқылы қанағаттандыратындықтан, ойынның қай түрі болсын балалардың адамгершілік тәрбиесінің дамуында маңызды рөл атқарады.

Баланың алғашқы қимыл-әрекеті – ойын. Сондықтан ойынды баланың жас ерекшеліктеріне сай таңдай білу қажет. Бала өмірді осы ойын арқылы таниды, адамгершілік қасиеттері де осы ойын арқылы қалыптасады. Ойын түлері көп. Солардың бірі – ұлттық ойындар. Ұлттық мұраның бай қазынасының бірі – халықтың ұлттық ойындары көпсалалы, көпқырлы

құбылыс, ол тек ойындық сала емес, мәні жағынан да балабақша тәрбиеленушілерінің рухани өресі кең өсіп-жетілуіне, эстетикалық мәдениетін қалыптастыруға тәрбиелейтін негізгі құралдардың бірі. Ұлы педагог В.Сухомлинский «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, шығармашылықсыз, қиялсыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды» деген, демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы байи түспек. Фольклортанушы ғалым Ә.Диваев «Қазақ балаларының ойындары» деген еңбегінде адамның жас ерекшелігін үш топқа бөледі: «...өмірге келгеннен бастап жеті жасқа дейінгі бала, жеті жастан он бес жасқа дейінгі балалар, он бес пен жиырма жас аралығындағы жастар...». Осының негізінде қазақтың ұлттық ойындарын үш топқа бөліп қарастырып, бірінші топқа, сол жастағыларға лайықты: «Санамақ», «Тәй-тәй», «Айгөлек», «Соқыртеке», «Қуырмаш», «Алақан соқпақ», «Ақ серек-көк серек» т.б. ойындарын, ал одан кейінгі топқа: «Тақиятастамақ», «Тартыс», «Сиқырлы қоржын», «Бәйге», «Көкпар», «Асық», «Ханталапай», «Теңге алу», «Қыз қуу», «Орамалтастамақ», «Ақсүйек», «Күрес» т.б. ойындарын жатқызуға болады.

Мұндай ойындар баланы тез ойлауға, тапқырлыққа баулып, жаңа тақырыптарды жылдам меңгеруге ықпал етеді, сөз тіркесіне, ұйқастыруға дағдыландырады.

Жарыс – спорттық ойындарда негізгі әдіс-тәсілдің бірі. Жарысты өткізу барысында төмендегідей әдістемелік нұсқауларды басшылыққа алу қажет:

- 1) Ұйымдастырылған оқу қызметін түрлендіріп, жүйелі түрде жаңа дене жаттығуларын кіргізу.
- 2) Ағзаға түсетін жүктемені қадағалап, қимыл-қозғалыстардың дұрыс орындалуын қадағалау.
- 3) Ұйымдастырылған оқу қызметінде қолданатын шарттар мен ерік-жігерді ретке келтіру.
- 4) Кейбір жаттығулар арасындағы демалыс сәттерін реттеу.

Спорттық ойындар мен спорттық жаттығуларды үйрету жұмысының алдында дайындық жаттығуларын орындатып, алдын ала жаттықтырған дұрыс. Педагог жұмыс түрін жаппай немесе топтарға бөліп өткізеді. Дайындық жаттығуларын белгілі бір жүйемен және олардың бірізділігін сақтап үйретеді. Балалардың көпшілігі бір жаттығу түрін меңгергеннен кейін ғана келесі жаттығуды үйретуге көшу керек.

Залдағы еденнің, гимнастикалық жұмсақ төсеніштердің, қондырғылардың, спорт құрал-жабдықтарының тазалығын қалыпты ұстауға үнемі өте үлкен назар аудару қажет. Әрбір сабақтан кейін залдың еденін дымқыл матамен тазалау, гимнастикалық төсеніштерді суланған шүберекпен сүрту, аптасына бір рет күрделі тазалық күнін өткізіп, зал еденін, спорт қондырғыларын, құрал-жабдықтарын кір жуатын ұнтақ қосылған сумен тыңғылықты жуып, соңынан құрғақ матамен мұқият сүрту қажет.

Бұл маңызды санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтамау спорт ғимаратында көп мөлшерде шаңның басып қалуына әкеледі. Мұндай жағдайда шұғылдану денсаулыққа үлкен зиян келтіреді, өйткені өкпеге шаң аралас лас ауа кіреді. Бұдан да басқа, тазаланып жиналмаған залда шұғылданушылардың денесі және спорт киімдері ластанады.

Денешынықтыру сабақтарының құрылымы

Денешынықтыру сабағының жаттығулары ағзаның жұмыс істеу қабілетінің дене және психологиялық заңдылықтарына қарай нақты реттілікпен беріледі. Денешынықтыру бойынша сабақ сандары – 90, оның 72 сағаты спортзалда, ал 18 сағаты таза ауада өткізіледі. ҰОҚ ұзақтығы – 25–30 минут.

Дене жаттығуларын орындау барысында адамның жұмыс істеу қабілеті біртіндеп артады. Сонан кейін біраз уақыт бір деңгейде орнықты тұрады да, осыдан кейін төмендей бастайды.

Сондықтан күрделі жаттығуларды орындатар алдында (мысалы: үлкен қарқынмен жүгіру, секіру, лақтыру т.б.) барлық ағзалар мен ағза жүйесін (сүйек, бұлшық ет, тыныс алу, жүрек-қан тамыр) дайындау қажет. Дайындықсыз түрлі зақымданулар (сіңірі созылу, бұлшық еттердің зақымдануы) болу мүмкін, сондай-ақ ағзаның жүйе функциясы, оның ішінде жүйке жүйесі бұзылады. Жүйке жүйесін жеткілікті түрде дайындамаса, ол қабылдау, жаттығуларды меңгеру және оларды сапалы орындау үдерісіне кері ықпалын тигізеді.

Денешынықтыру сабағында ұйымдастыру кезеңіне уақыттың 18 %-ы, негізгі кезеңге 67 % -ы және қорытынды кезеңге (рефлексияға) 15%-ы бөлінеді. Әр кезең белгілі бір міндетті шешеді, яғни сәйкес жаттығулар таңдалып, алма-кезек орындалу реті анықталады және оларды орындату әдістемесі қарастырылады.

Ұйымдастыру кезеңінде психологиялық міндет шешіледі: балаларды жинап, ұйымдастырып, олардың зейіндерін белсендіріп, көңіл күйлерін көтеріп, сабаққа деген қызығушылықтарын арттыру жұмыстары жүргізіледі. Ол үшін саптық жаттығулар, жүрудің түрлері, зейінді дамытуға арналған ойын, би элементтері қолданылады.

Сабақтың осы кезеңінде негізгі кезеңде жоспарланған күрделі жаттығу түрлерін орындатуға ағзаны жалпы және арнайы дайындау жұмыстары жүргізіледі.

Жалпы дайындыққа жалпы дамыту жаттығулары жатады. Бұл жаттығулар бұлшық еттерге ықпал етеді, сондай-ақ негізгі қимыл-қозғалыстар арқылы жүрек-қан, тыныс алу жүйелерінің жұмысын күшейтеді. Соның салдарынан дене жүктемесі біртіндеп артады.

Арнайы дайындықтар негізгі кезеңде орындалатын алғашқы жаттығулар үшін жүргізіледі. Олар бұлшық ет, буын, сіңірлерді «қыздыруға» арналған. Мысалы: секірудің алдында аяқтың бұлшық еттерін, лақтыру алдында қол мен иық белдеуі бұлшық еттерін дайындау керек. Арнайы дайындық жалпы дамыту жаттығулары және дайындық жаттығуларының (қорытындылаушы жаттығулардың) көмегімен орындалады.

Сабақтың негізгі кезеңінде қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктері қалыптасады және дене сапалары дамиды. Бұл міндеттердің бірізділікпен шешілуі мектепке дейінгі жастағы баланың жүйке жүйесінің ерекшелігіне байланысты: алдымен баланың жұмыс істеу қабілеті орнықты деңгейде тұрғанда жаңа жаттығулар үйретіледі. Осыдан кейін меңгерген қимыл-қозғалыс дағдылары бекітіледі және дене сапалары дамытылады.

Бұл кезеңде негізгі қимыл-қозғалыстар (жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу т.б.), қозғалыс ойындары, ойын-эстафеталары орындалады. Сондай-ақ осы кезеңде аса күрделі жаттығулар енгізіледі, бірақ олардың әрқайсысын орындатпас бұрын дайындық жаттығуларын орындатады.

Қорытынды бөлім – қорытынды кезең (рефлексия). Бұл кезеңнің міндеті: дене жүктемесін төмендетіп, бала ағзасын бірқалыпты жағдайға әкелу. Осы міндеттерді шешу үшін жүру және қимылы аз ойындар ойнатылады.

Сабақтың барлық бөліктері өзара байланысқан: ұйымдастыру кезеңі мен қорытынды кезеңнің мазмұны негізгі кезеңнің міндеттеріне байланысты.

Міндеттері	ҰОҚ кезеңдерінің мазмұны	ҰОҚ кезеңдерінің ұзақтығы, уақыты
I. Ұйымдастыру кезеңі		
Балалардың көңіл күйін көтеру, зейіндерін белсендіру, ағзаларын негізгі кезеңде орындалатын үлкен дене жүктемесіне дайындау.	Саптық жаттығулар, жүру және жүгіру түрлері, табан мен дене мүсінін қалыптастыру жаттығулары, би жаттығулары, секіру. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау үшін сапқа тұрумен аяқталады.	4–5 минут
II. Негізгі кезең (15–19 минут)		

<p>Дұрыс дене бітімін қалыптастыру үшін түрлі бұлшық ет топтарын жаттықтыру, алдыңғы өткен материалдарды қайталау, бекіту, дене және адамгершілік сапаларын дамыту, бала ағзасының барлық физиологиялық функцияларын жетілдіру.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ЖДЖ кешені. Бір сабақта барлық ірі бұлшық ет топтары қамтылуы тиіс. Жаттығуларды тандау барысында бір бұлшық ет тобына әсер ететін екі жаттығуды қатар орындатуға болмайды. • Негізгі қимыл-қозғалыс түрлері жаңа және өздеріне таныс жаттығулар болуы тиіс. Алдымен нақтылық пен жинақылықты қажет ететін, сонан кейін дене жүктемесі ауырлау жаттығулар орындалады. • Белсенді қимыл-қозғалыс түрі ойнатылады. Ойында осы бөлімде жаттыққан қозғалыс түрлері болуы тиіс. 	<p>ЖДЖ – 6–7 жаттығу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс түрлері – 3–4 түр (3–5 рет)</p> <p>3 рет</p>
<p>III. Қорытынды кезең (рефлексия)</p>		
<p>Көтеріңкі көңіл күй мен дене жүктемесін біртіндеп түсіріп, бағдарлы қалыпқа түсіру.</p>	<p>Тыныс алу жаттығуларын орындап жүру. Жүруді қимылы аз ойынмен алмастыру. Сабақты қорытындылау. Денені босаңсытуға арналған жаттығулар.</p>	<p>3–4 минут</p>

Ескерту: педагогтер әдістемелік нұсқауда берілген үлгі жоспарларды өздерінің қалауынша өзгертіп жазуларына болады.

Ұйымдастырылған оқу қызметінің перспективалық жоспары

№	Мазмұны	Сағат саны
I жартыжылдық		
<p align="center">1 Қыр- гүiek</p>	<p>Тақырыбы: «Спортзал» Мақсаты: а) Допты алдыға, жоғары лақтырып, оны қайтадан қағып алуды үйрету. Заттарды аттап жүрген кезде дене бітімін дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді үйретуді жалғастыру. ә) Жүгіру барысында қол мен аяқты үйлестіріп бір тізбекпен жүгіру және жүруге жаттықтыру. Бір орындарында бұрылып секіре білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту, екі аяқтарымен серпіліп секіре білу дағдыларын дамыту. б) Кеңістікте бағдарлай білу және күш секілді дене қабілеттерін дамыту. Спортқа деген қызығушылықтарын дамыту және ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	<p align="center">1</p>
<p align="center">2</p>	<p>Тақырыбы: «Спортзалда ойнаймыз» Мақсаты: а) Орташа шапшаңдықпен жүгіруге және жүгіру барысында бірқалыпты тыныс алуға үйрету. ә) Заттар арасымен екі аяқпен ирелендеп секіруге жаттықтыру, еденнен екі аяқпен ширақ итеріле білу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру. 2 метр арақашықтықта жұп болып тұрып, бір-біріне доп лақтыруға жаттықтыру. б) Бір бағытта лақтыра білу, лақтыру кезінде қолдарын ширақ түзете алу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Ептілік, шыдамдылық, төзімділік тәрізді дене қабілеттерін дамыту. Мейірімділікке, бауырмалдыққа тәрбиелеу.</p>	<p align="center">1</p>
<p align="center">3</p>	<p>Тақырыбы: «Денсаулықтың құпиялары» Мақсаты: а) Допты ілгері бағытта оң аяқ және сол аяқ үстінің ішкі жағымен алып жүруге үйретуді жалғастыру. ә) Қолдарын екі жаққа созып, басына қапшық қойып, бөрененің үстімен тепе-теңдік сақтап жүріп өту біліктілігін қалыптастыруды жалғастыру. Баяу жылдамдықта қол мен аяқтың қимылын үйлестіре отырып жүгіруге жаттығу. б) Күштілікті, ептілікті, төзімділікті дамыту. Спортпен шұғылдану, салауатты өмір салтына, өз денсаулығын бағалай білуге баулу.</p>	<p align="center">1</p>
<p align="center">4</p>	<p>Тақырыбы: «Күлкі сыйла» Мақсаты: а) Қозғалыс барысында сап түзеп жүру дағдыларын жетілдіруді жалғастыру, жұп болып жүру мен жүгіру кезінде өз қозғалыстарын келісіп жүруге үйрету. Орындық үстінде әр қадам басқан сайын допты алдында, артында ұстап, динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруді үйрету (ені – 20 см, биіктігі – 30 см). ә) Құрсаудан-құрсауға екі аяқпен секіруге жаттықтыру, әр секіру фазасында қозғалыстарының үйлесімділігін қалыптастыру. Допты екі қолмен жоғары лақтырып, оны қайтадан қағып алуға, допты лақтырып, шапалақ ұрғаннан кейін саусақтарын бүгіп қағып алуға жаттықтыру. б) Бала ағзасын төзімді, мықты болуға шынықтыру, омыртқаның қисайып кету қаупінің алдын алу. Мейірімділікке, әрқашанда көмекке дайын болуға, өзінің бойындағы теріс әдеттерден арыла білуге тәрбиелеу.</p>	<p align="center">1</p>
<p align="center">5</p>	<p>Тақырыбы: «Біз күшті және ержүректіміз» Мақсаты: а) Қозғалыс кезінде қайтадан сап құрып тізбекпен жүру және бағытты</p>	

	<p>өзгертіп жүру дағдыларын жетілдіру. Заттар арасымен допты домалатып жүру барысында допты саусақ ұшымен жеңіл итеріп жүруге үйрету.</p> <p>ә) Бір бүйірімен екі аяқпен арқаннан секіруге жаттықтыру және ширақ итерілу дағдыларын қалыптастыру. Дене бітімін дұрыс ұстап, тепе-теңдіктерін сақтап, орындық үстімен жүруді бекіту. Бұлшық ет корсеті мен омыртқаның иілімділігін қалыптастыруға мүмкіндік жасау; стретчинг – омыртқаның қисаюның алдын алу.</p> <p>б) Салауатты өмір салтын сақтауға баулу.</p>	1
6	<p>Тақырыбы: «Мен ойнағанды жақсы көремін»</p> <p>Мақсаты: а) Допты бастан асыра бір-біріне лақтырып, оны екі қолмен қағып алуды үйрету, гимнастикалық орындық үстінде білегі мен тізесіне таянып еңбектеуді жетілдіру, орындық үстіндегі қимыл-қозғалыс жасай білу дағдыларын дамыту.</p> <p>ә) Басына қапшық қойып, арқан үстімен бір бүйірімен динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру, дене бітімін дұрыс ұстау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>б) Кеңістікте бағдарлай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту, қозғаушы есте сақтау қабілеттерін дамыту.</p>	1
7	<p>Тақырыбы: «Керуен» (таза ауада)</p> <p>Мақсаты: а) Азия халықтарының ойындарын пайдалана отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды лақтыруға үйрету. Бір аяқпен әртүрлі бағытта секірулерін, бүкіл табанмен жерге түспеу дағдыларын, табанның алдыңғы бөлігімен итеріп секіруді жетілдіру.</p> <p>ә) «Өкшемен отырып» бастапқы қалпымен көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын бекіту. Ептілік, көзбен мөлшерлей алу, қолайсыз жағдайларда (айғай-шу) назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамыту.</p> <p>б) Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын арттыру, коммуникативтік құзыреттіліктерін дамыту, мейірімділік пен ұлттар арасындағы достыққа тәрбиелеу.</p>	1
8	<p>Тақырыбы: «Бадминтон, футбол»</p> <p>Мақсаты: а) Өз бетінше қозғалыс белсенділігін дамытуға жағдай жасау, күнделікті қимыл-қозғалыстың қажеттігін қалыптастыру. Балаларды бадминтон ойынымен таныстыру, қимыл-қозғалыс дұрыстығының кепілі болатын бастапқы қалыпқа дұрыс тұруды үйрету, қимыл түзетуін күшейту.</p> <p>ә) Алшақ, қысқа адымдап жүгіруге, жүгіріс кезінде қол мен аяқтарының қимылын үйлестіре білуге жаттығу.</p> <p>Кеңістікті бағдарлауды, төзімділікті, реакция шапшаңдығын, көзмөлшері мен спорттық жабдықтарды қолданғанда зейінін шоғырландыра білуді дамыту.</p> <p>б) Спорттық іс-әрекеттерге деген қызығушылығы мен олардың денсаулық үшін маңыздылығын саналы түсіну, ұйымдасқандық, мақсаттарына жете білу қасиеттерін қалыптастыру.</p>	1
9	<p>Тақырыбы: «Күзгі орманда»</p> <p>Мақсаты: а) Бөрене үстінде еңбектеу барысында қол мен аяқтарын үйлестіріп қозғауға үйрету; 2 метр арақашықтықта бір-біріне доп лақтыру шеберліктерін (машықтарын) бекіту, доптың ұшу бағытын бақылап, ұшып келе жатқан допты қолды бүгіп қағып алуға үйрету. Модульдер үстімен (із салынған парақтар, арқан</p>	1

	<p>т.б.) тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыруды жалғастыру.</p> <p>ә) Ептілік, көзбен мөлшерлей алу, ерекше заттармен (құралдармен) орындалатын жаттығуларда назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамытуды жалғастыру.</p> <p>б) Қозғалыс мәнерлілігін, ырғақтылығын дамыту; азаматтық және экологиялық мәдениеттіліктерін қалыптастыруға мүмкіндік жасау.</p>	
10	<p>Тақырыбы: <i>«Ұлттық ойындар» (таза ауада)</i></p> <p>Мақсаты: а) Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды лақтыруға үйрету. Бір аяқпен әртүрлі бағытта секірулерін, бүкіл табанмен жерге түспеу дағдыларын, табанның алдыңғы бөлігімен итеріп секіруді жетілдіру.</p> <p>ә) «Өкшемен отырып» бастапқы қалпы бойынша көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын бекіту. Ептілік, көзбен мөлшерлей алу, қолайсыз жағдайларда (айғай-шу) назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамыту.</p> <p>б) Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын арттыру, коммуникативтік құзіреттіліктерін дамыту, мейірімділік пен ұлттар арасындағы достыққа тәрбиелеу.</p>	1
11 Қазан	<p>Тақырыбы: <i>«Қалай спортишы болуға болады?»</i></p> <p>Мақсаты: а) Екпінмен жүгіріп келіп, 25 см биіктікте ілінген затқа қолын жоғары көтеріп секіріп тигізуге үйрету; аяқтың итерілу күші мен қолды сермеу қимыл-қозғалыстарын жетілдіру. Үзіліссіз баяу жүгіру, тізелерін жоғары көтеріп жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.</p> <p>ә) Алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді жетілдіру. Сапты бұзбай және бағыттарын сақтап, қайта сап түзеп жүруге жаттықтыру.</p> <p>б) Ептілік, өз-өзін бақылай алу дағдыларын дамыту; спортқа деген ынталарын, салауатты өмір сүруге деген жақсы әдеттерін тәрбиелеу.</p>	1
12	<p>Тақырыбы: <i>«Менің сүйікті жануарларым»</i></p> <p>Мақсаты: а) Өзін айнала бұрылып секіруге үйрету (аса жоғары емес). Аяқтарын бүгіп, екі аяқ ұшымен еденнен (жерден) итеріле білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.</p> <p>ә) Әртүрлі бағыт және қырқынмен қолды қадамдарымен үйлестіре қозғап жүгірулерін жетілдіру. Гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанның көмегімен төрттағандап еңбектеуге жаттықтыруды жалғастыру; талдап ойлау, қабылдау, үйлесімді қозғалу қабілеттері және жалпы шыдамдылық секілді дене сапаларын дамыту.</p> <p>б) Экологиялық мәдениетке, ұйымшылдыққа, психологиялық жайсыздық тудыратын мінез-құлықтарын тәрбиелеу.</p>	1
13	<p>Тақырыбы: <i>«Дене қабілеттерін дамыту»</i></p> <p>Мақсаты: а) Беті сүргіленген бөрененің үстімен оң-сол жанына қарай қырындап жүріп өтуде тепе-теңдік сақтауға үйрете түсу – дене бітімі ақауларының алдын алу. Бір-бірден тізбекпен жүгіру кезінде аяқтары мен қолдарының қимылын үйлестіруге жаттығу.</p> <p>ә) Жүгіріп келіп, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп екпінмен биіктікке секіруді бекіту.</p> <p>б) Кеңістікті бағдарлау, күштілікті дамыту. Спортқа құлшынысын жалғастыру. Ұйымшылдыққа, өз бетімен әрекет ете алуға тәрбиелеу.</p>	1
14	<p>Тақырыбы: <i>«Доппен ойнап, көңіліңді көтер!»</i></p> <p>Мақсаты: а) Допты жоғары лақтырып, еденге түсіп, қайтадан ыршыған допты</p>	1

	<p>екі қолмен қағып алуды үйретуді жалғастыру, саусақтарды ашып, допты қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. 5 метр арақашықтыққа допты баспен итеріп, түзу бағытта еңбектеп жүруге жаттықтыруды жалғастыру, кеңістік пен ондағы заттарды бағдарлай білу дағдыларын дамыту.</p> <p>ә) Қолды әртүрлі қалыпта қозғалтып секіруге жаттықтыруды жалғастыру. Қол мен аяқты үйлесімді қозғай білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, қол бұлшық еттерін, шыдамдылық пен ептіліктерін дамыту. Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алу.</p> <p>б) Өмірге деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, өзін қоғам мен балалар ұжымының маңызды бір бөлігі екенін сезіндіру.</p>	
15	<p>Тақырыбы: «Біз әртүрліміз»</p> <p>Мақсаты: а) Жерде созылып жатқан арқан үстінде бір бүйірмен динамикалық тепе-теңдікті сақтап жүруге үйретуді жалғастыру. Бір қатарға қойылған заттар арасымен доптарды домалатып алып жүру дағдыларын бекіту.</p> <p>ә) Саусақтарымен допты ширақ домалату шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Гимнастикалық орындық үстімен етпетінен жатып еңбектеуге жаттықтыруларын жалғастыру, қолдарын ширақ бүгіп, денесімен тартылу, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын және қол бұлшық еттерін дамыту.</p> <p>б) Бір-бірімен жылы қарым-қатынас жасай білуге тәрбиелеу.</p>	1
16	<p>Тақырыбы: «Зейінді боламыз»</p> <p>Мақсаты: а) Өздерінің зейіндерін шоғырландыра алу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыруды, қимыл-қозғалыс үйлесімділіктерін дамытуды және анализатор жүйелерін біріктіруді қалыптастыруды жалғастыру.</p> <p>ә) Екі жаққа тартылған жіптің астымен қолды еденге тигізбей бір бүйірмен өту шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Допты бастан асыра ұстап, екі қолмен бір-біріне лақтыруға жаттықтыру; допты ашылған саусақтарымен қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.</p> <p>б) Педагогтің түсіндірмесін зейін қойып тыңдай білу және жаттығуды көрсетуін мұқият қарап, еске сақтап алу қабілеттерін дамыту. Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу.</p>	1
17	<p>Тақырыбы: «Бірінші бол!»</p> <p>Мақсаты: а) Қолды еркін қозғап, жүргізуші мен бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруді үйрету. Қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру, қолдарымен секіртпені шеңбер бойымен және тік айналдыра білу іскерліктерін дамыту.</p> <p>ә) Зал кеңістігін бағдарлап, сапқа және сапқа қайта тұруға жаттықтыруды жалғастыру. Биік заттың үстінде статикалық тепе-теңдіктерін сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру.</p> <p>б) Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту. Көшбасшы болуға, өзін-өзі бағалай білуге тәрбиелеу.</p>	1

18	<p>Тақырыбы: <i>«Командалық эстафеталар» (таза ауада)</i></p> <p>Мақсаты: а) Тізбекпен жүру, жүгіруге, құрсаудан-құрсауға өтуге жаттықтыру. Қозғалыс кезіндегі қол мен аяқтың қимылдарын жалғастыру. Бір орыннан ұзындыққа секіруді бекіту.</p> <p>ә) Ептілікті, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп секіруді, күштілікті дамыту. Жаттығуларды уақытқа сыдырып, кеңістікті дұрыс болжай отырып, дұрыс әрі тиімді орындай білуді жалғастыру.</p> <p>б) Өз денсаулығын сақтау құндылығын арттыру мен спортпен шұғылдануға қызығушықты қалыптастыру. Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке тәрбиелеу.</p>	1
19	<p>Тақырыбы: <i>«Ерекше сабақтар»</i></p> <p>Мақсаты: а) Бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруге үйретуді жалғастыру, қолдарын еркін, үйлесімді қозғап, ырғақпен, қарқынды баяулатпай жүгіре білу іскерліктеін дамыту. Белгіленген жерден шұңқырға секіруге үйрету. Табандарын белсенді түрде июге үйрету, көзімен мөлшерлей білу қабілеттерін дамыту.</p> <p>ә) Зал кеңістігін бағдарлап, сапқа және сапқа қайта тұруға жаттықтыруды жетілдіру. Допты жоғары лақтырып, қолды шапалақтап, допты қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.</p> <p>б) Коммуникативті құзыреттіліктерін, ептілік және шапшаңдықтарын дамыту. Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту.</p>	1
20	<p>Тақырыбы: <i>«Акробат болғым келеді»</i></p> <p>Мақсаты а) Өздерінің зейіндерін шоғырландыра алу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыруды, қимыл-қозғалыс үйлесімділіктерін дамытуды және анализатор жүйелерін біріктіруді қалыптастыруды жалғастыру. Әртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты аяқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.</p> <p>ә) Белгіленген жерден шұңқырға секіруді үйретуді жалғастыру, табандарын иіп, жерге түскен кезде тепе-теңдік сақтай білу және көзбен мөлшерлей білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін жетілдіру. Гимнастикалық орындық үстінде басқа құм салынған қапшық (салмағы – 400 г) қойып жүру шеберліктерін (машықтарын) бекіту.</p> <p>б) Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту. Салауатты өмір сүруге баулу. Өздерінің денсаулықтарына қамқорлықпен қарауға дағдыландыру.</p>	1
21 Қара-ша	<p>Тақырыбы: <i>«Ақылдылар»</i></p> <p>Мақсаты: а) Эстафета элементтерін пайдаланып, қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, бұйрық бойынша тапсырмаларды орындау шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру, өзінің жеке қызығушылықтарын команда қызығушылықтарына бағындыру.</p> <p>ә) Еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін жетілдіру. Сапқа, тізбекке, шеңберге (оң-сол, алды-арты) қайта тұруға жаттықтыру.</p> <p>б) Заттардың арасымен фитболды саусақпен жеңіл қозғалту шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Ұжымшылдыққа, қыздарды сыйлауға тәрбиелеу.</p>	1

22	<p>Тақырыбы: <i>«Бізбен бірге және бізден артық орында»</i></p> <p>Мақсаты: а) Баланың қимыл-қозғалыс жүйесінің дамуына жағдай жасау. Өртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты айқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.</p> <p>ә) Малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қағып алуға үйрету. Бір бүйірмен арқаннан екі аяқпен секіруге жаттықтыру.</p> <p>б) Күш, ептілік секілді дене сапаларын және коммуникативтік құзыреттіліктерін дамыту. Ұжым болып бірлесіп тапсырмаларды орындауға және мейірімділік пен тәртіптілікке тәрбиелеу.</p>	1
23	<p>Тақырыбы: <i>«Біз – болашақ әскерміз!»</i></p> <p>Мақсаты: а) Өртүрлі қимылдар тізбегін орындау дағдыларын дамыту. Бір-бірден қозғалыс кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, тізбекпен жүру, жүгіруді жалғастыру.</p> <p>ә) Жерден екі аяқпен бірдей итерілуге жаттыға түсу, ұзындыққа секіруді бекіту. Кеңістікті бағдарлау дағдыларын, өз денсаулығын сақтау құндылығын арттырып, спортпен шұғылдануға қызығушықты қалыптастыру.</p> <p>б) Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке, отансүйгіштікке, азаматтыққа тәрбиелеу.</p>	1
24	<p>Тақырыбы: <i>«Біздің стадион»</i></p> <p>Мақсаты: а) Өртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты айқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), қолдарының үйлесімді ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.</p> <p>ә) Малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қағып алуға үйрету. 25 см биіктікте ілініп тұрған затқа екпінмен жүгіріп келіп секіріп, қолын жеткізуді бекіту. Гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанына таянып еңбектеуді жаттықтыруды жалғастыру.</p> <p>б) Шапшаңдық секілді дене сапасын дамыту және кез келген іс-әрекетті ақылға салып, талдап шеше білулерін дамыту. Спортқа деген сүйіспеншіліктерін арттыру, азаматтық қасиеттерін тәрбиелеу.</p>	1
25	<p>Тақырыбы: <i>«Менің отбасым»</i></p> <p>Мақсаты: а) Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға үйрету, күш секілді дене сапасын дамыту. Өртүрлі жүру түрлерінің дұрыс техникасын үйретуді жалғастыру. Сапқа қайта тұруды уақытқа мөлшерлеп тұру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>ә) Биік заттар үстінде заттарды аттап жүру барысында дене бітімін түзу ұстап және тепе-теңдік сақтап жүру шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан қамшылар арқылы екі аяқпен секіруге жаттықтыру.</p> <p>б) Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу. Бойларындағы қасиеттерін өздері жетілдіруге деген талпыныстарын дамыту.</p>	1
26	<p>Тақырыбы: <i>«Менің үйім»</i></p> <p>Мақсаты: а) Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға жаттықтыруды жалғастыру, допты алдыға, жоғары лақтыра білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Өртүрлі жүгіру түрлерінің дұрыс техникасын үйретуді жалғастыру. Залдың ортасы арқылы сапқа қайта тұру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>ә) Гимнастикалық орындық үстінде тапсырмаларды орындап жүру дағдыларын бекіту. Бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан таяқтардан бір бүйірмен секіруге жаттықтыру, санақ бойынша табандарын ширақ иіп, серпілу дағдыларын</p>	1

	<p>қалыптастыру.</p> <p>б) Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу. Отбасына, өзіне деген жылы қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p>	
27	<p>Тақырыбы: <i>«Күшті, батыл және үлкен боламын!»</i></p> <p>Мақсаты: а) Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, қолды айналдырып алдымен төмен түсіріп, сонан соң көтеріп, түзу ұстап артқа жіберіп барып лақтыру шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Баяу қарқынмен жүгіруге үйрету, қозғалыс қарқынын сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүгіру дағдыларын бекіту.</p> <p>ә) Заттар арасымен алақан мен тізеге таянып еңбектей алу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Шұңқырға секіру жаттығуларын орындату: орындықтан аяқты жартылай бүгіп секіре білу және тепе-теңдік сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту.</p> <p>б) Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту. Өзінің денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.</p>	1
28	<p>Тақырыбы: <i>«Командалық қимыл қозғалыстарды орындау біліктілігін қалыптастыру» (таза ауада)</i></p> <p>Мақсаты: а) Командалық қимыл-әрекеттерді орындай отырып есте сақтау мен зейінін жақсартуына жағдай жасау. Лек-легімен келіп, кедергілер алабынан өтуге, өз әрекеттерін командасымен үйлестіруге үйрету.</p> <p>ә) Бір-бірден қозғалыс кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, тізбекпен жүру, жүгіруге жаттығу.</p> <p>Әртүрлі бастапқы қалыптан бір орында тұрып қолдардың қимылдарымен үйлестіріп секіруді, секіргенде бірқалыпты, аздап тізені бүге орындауды бекіту.</p> <p>б) Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке, мәселені шешу, ол үшін сыни ойлау, команда мүддесін өзінен жоғары қоя білуге тәрбиелеу.</p>	1
29	<p>Тақырыбы: <i>«Мерген болғым келеді»</i></p> <p>Мақсаты: а) Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, қолды айналдырып алдымен төмен түсіріп, сонан соң көтеріп, түзу ұстап артқа жіберіп барып лақтыру шеберліктерін (машықтарын) дамыту.</p> <p>ә) Баяу қарқынмен жүгіруге үйрету, қозғалыс қарқынын сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүгіру дағдыларын бекіту. Жүгіру барысында қолдары мен иықтарын бос ұстап жүгіруге баулу.</p> <p>б) Еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып, тепе-теңдік сақтап және әдемі жүруді бекіту. Қозғалыс кезінде тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру, мейірімді, тез тіл табысқыш болуға тәрбиелеу.</p>	1
30	<p>Тақырыбы: <i>«Әкем, анам және мен!»</i></p> <p>Мақсаты: а) Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. Еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып жүру және теріс қарап, тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру.</p> <p>ә) Бір-бірінен 1 м арақашықтықта жатқан заттар арқылы фитболды саусақтарымен домалатып алып жүруді бекіту. Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту.</p> <p>б) Өзінің денсаулығына және отбасы мүшелерінің денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.</p>	1

31 Жел- тоқ- сан	<p>Тақырыбы: <i>«Отбасымызбен бірге жаттығамыз»</i></p> <p>Мақсаты: а) Қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру, қол мен аяқты қозғау (айналдыра және тік, адымдарды алмастырып секіру) үйлесімділігін жетілдіру.</p> <p>ә) Допты жоғары лақтырып, қолды артқа жіберіп шапалақтап, допты саусақтарын ашып, қайтадан қағып алуға жаттықтыру. Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту. б) Өзінің денсаулығына және отбасы мүшелерінің денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту. Отбасы мүшелерімен бірге салауатты өмір салтына баулу.</p>	1
32	<p>Тақырыбы: <i>«Отбасылық альбом»</i></p> <p>Мақсаты: а) Допты оң және сол қолдың саусақ ұштарымен еденге кезекпен ұруға үйрету. Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту.</p> <p>ә) Бір құрсаудан екінші құрсауға бір және екі аяқпен секірулерін жетілдіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.</p> <p>б) Жиырылған бұлшық еттерін босаңсыту мен психологиялық көңіл күйлерін көтере білу қабілеттерін дамыту. Еңбекқорлыққа, жинақы, тәртіпті болуға және алға ұмтылуға тәрбиелеу.</p>	1
33	<p>Тақырыбы: <i>«Хоккей ойнап үйренеміз!» (таза ауада)</i></p> <p>Мақсаты : а) Балаларды хоккей ойынымен таныстыру, қозғалысқа дұрыс бастама болатын бастапқы қалыпқа дұрыс тұруды үйрету. Шайбаны ілгері бағытта алып жүруге үйрету.</p> <p>ә) Жұппен қозғалу, қозғалыс кезінде аяқ-қолдың қимылдарын үйлестіруге, жұмсалатын күш-қуатты дұрыс мөлшерлеу, бөлуді үйрету. Қозғалыстағы тапқырлық, көзмөлшері, спорттық жабдықтарды қолдануда зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруды дамыта түсу.</p> <p>б) Интеллектуалдық және математикалық мүмкіндіктерін арттыруға жағдай жасау. Спортқа қызығушылығын қалыптастыру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	1
34	<p>Тақырыбы: <i>«Тату-тәтті баламыз!»</i></p> <p>Мақсаты: а) Балалар арасындағы достық қарым-қатынасты орнатуға және ұжымның ұйымшыл болуына жағдай жасау. Допты оң және сол қолмен еденге кезекпен ұруды жаттықтыруға жалғастыру.</p> <p>ә) Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. Арақашықтығы 70 см заттардың арасымен оң және сол аяқпен кезекпен секіруді жетілдіру.</p> <p>б) Қозғалыс үйлесімділігін дамыту, қозғалыс кезінде тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Төзімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Өз пікірін айтып, оның дұрыстығын дәлелдей білу және пікірінің бұрыстығын мойындай білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.</p>	1
35	<p>Тақырыбы: <i>«Менің көңілді добым»</i></p> <p>Мақсаты: а) Доппен орындалатын жаттығулардың маңызы туралы түсініктерін толықтыру және жалпы қозғалыстар туралы танымдық көзқарастарын дамыту. Түзу жүріп, допты бір қолмен соғып жүруге үйрету. Доппен орындалатын қозғалыс түрлеріндегі іскерліктерді дамыту.</p> <p>ә) Екі тізенің ортасына допты қысып, екі аяқпен секірулерін жетілдіру. Қолға допты ұстап, арқанның астымен түрлі тәсілдермен өтуге жаттықтыру.</p> <p>б) Төзімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Қозғалыс кезінде тапқырлық таныта</p>	1

	білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Команда болып тапсырмаларды орындауға баулу, мейірімділікке тәрбиелеу.	
36	<p>Тақырыбы: «<i>Аулада ойнайтын ойындар</i>» (<i>таза ауада</i>)</p> <p>Мақсаты: а) Баланы сезіну (сенсорлы) үдерістері арқылы және қимыл-қозғалыстарын үнемі толықтырып отырып дамытуға жағдай жасау. Түзу жүріп, допты бір қолмен соғып жүруге жаттықтыруды жалғастыру, допты соға білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. ә) Айналып тұрған арқанның астымен түрлі тәсілмен жүгіріп өтуге жаттықтыру. Айналып тұрған арқан астымен шапшаң өтіп кету сапасын дамыту.</p> <p>б) Баланың денсаулығын нығайтуға арналған жұмыстарды жалғастыру. Баланың әлеуметтік құзыреттілігін қалыптастыру және адамгершілікке тәрбиелеу. Ұлттық ойындарға деген сүйіспеншіліктерін арттыру, төзімділік, күш, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.</p>	1
37	<p>Тақырыбы: «<i>Асықпен ойналатын ойындар</i>»</p> <p>Мақсаты: а) Малдас құрып отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алуға үйрету. Гимнастикалық орындық үстінде асықтарды алдында, артында ұстап, тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>ә) Малдас құрып отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алуды бекіту. Көзмөлшерлеуін, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын дамыту.</p> <p>б) Түрлі жағдайларда (шу) зейіндерін шоғырландырып, тапсырманы дұрыс орындай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Асықпен орындалатын ойындарға деген қызығушылықтарын арттыру.</p>	1
38	<p>Тақырыбы: «<i>Хоккей ойнаймыз!</i>» (<i>таза ауада</i>)</p> <p>Мақсаты: а) Қимыл әрекеттің дұрыс басталуының кепілі болатын бастапқы қалыпқа дұрыс келуге, шайбаны ілгері бағытта ұшыруға үйрету.</p> <p>ә) Жұпта қасына қарай аттау арқылы қозғала отырып заттарды орнынан басқа жерге апаруға, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруге, түсетін күшті мөлшерлеп бөлуге жаттықтыру.</p> <p>б) Қимыл қозғалыс тапқырлығын, көзмөлшері мен спорттық құрал-жабдықтарын қолданғанда зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруын дамытуды жалғастыру.</p>	1
39	<p>Тақырыбы: «<i>Керуен</i>»</p> <p>Мақсаты: а) 3 м арақашықтағы көлбеу қойылған нысанаға заттарды лақтыруға үйрету. Әртүрлі бағытта бір аяқпен секіре білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, табанның алдыңғы жағымен таянып итерілулерін бекіту.</p> <p>ә) Өкшемен отырып, ұсақ заттарды (тастарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Көзмөлшерлеуін, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын дамыту.</p> <p>б) Түрлі жағдайларда (шу) зейіндерін шоғырландырып, тапсырманы дұрыс орындай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.</p>	1

40	<p>Тақырыбы: «Наурызым қорығы» Мақсаты: а) Баланың кинестикалық (көру мен тыңдау арқылы қабылдауы) қабілеттерін дамыту. 2.5 м арақашықтықта бір-біріне доп лақтырып, доптың ұшуын бақылауға, ұшып келе жатқан допты қолды бүккен күйде қағып алуға үйрету. ә) Бөрене үстінде төрттағандан еңбектеуге үйретуді жалғастыру, қол мен аяқты үйлестіріп қозғай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Із салынған суреттің үстін басып жүруге жаттықтыруды жалғастыру. б) Баланың денсаулығын нығайтуға арналған жұмыстарды жалғастыру. Баланың әлеуметтік құзыреттілігін қалыптастыру және адамгершілікке, экологиялық мәдениеттілікке тәрбиелеу.</p>	1
II жартыжылдық		
41	<p>Тақырыбы: «Ержүрек құмырсқалар» Мақсаты: а) Нақты қимыл-қозғалыс жасай білу қабілеттерін қалыптастыруды жалғастыру, анализатор орталықтарын белсендіруге мүмкіндік жасау. ә) Гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеу. Бір орында тұрып биіктікке түрлі тәсілдермен секіруге (30 см) үйрету. Гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеуге жаттықтыру. Заттар арасымен (томаршалар) және заттарды аттап жүру және жүгіруді жалғастыру, жерде созылып жатқан арқан үстімен басқа зат қойып, тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыру. б) Бір-біріне көмекке келуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	1
Қаңтар		
42	<p>Тақырыбы: «Мультфильмдер әлемі» Мақсаты: а) Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өтуге, өрмелеуге және түсуге үйрету, қол мен аяқты үйлестіріп қозғау шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру (тіркемелі адыммен адымдау, саты тепкішектерін қолмен ұстап). ә) Екі жақтан бір-біріне қарама-қарсы келіп, орындық ортасынан кері бұрылып қайтуды бекіту. Шұңқырға секіру: 30 см биік заттың үстінен белгіленген жерге дәл секіріп түсулерін бекіту. Зейіндерін, ақыл-ойларын және тапсырманы өз бетімен орындай алу қабілеттерін дамыту. б) Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>	1
43	<p>Тақырыбы: «Шаңғымен жүру» (таза ауада) Мақсаты: а) Балаларды шаңғымен жүрумен таныстыру, қозғалысқа дұрыс бастама болатын бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйрету. Дене қимыл жаттығуларын төзімділік пен жаттыққандықты арттыру үшін біртіндеп көбейте отырып орындауға дағдыландыру. ә) Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, реакция шапшаңдығын дамыту. Спортпен шұғылдануға қызығушылығын қалыптастыру, қойған мақсатына жете білу мен ұйымшылдыққа тәрбиелеу. б) Өз бетінше қозғалыс белсенділігін дамыту, күнделікті қимыл қозғалыс қажеттілігін, салауатты өмір салтында қимыл-қозғалыстың маңызын саналы түсінуін қалыптастыру.</p>	1
44	<p>Тақырыбы: «Біздің айналамыздағы әлем» Мақсаты: а) Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өтуге, өрмелеуге жаттықтыруды жалғастыру, қол мен аяқ қозғалысын үйлесімді қозғау қабілеттерін жетілдіру. Шынтақтарын бүгіп, қысқа адыммен және бірқалыпты ырғақпен жүгіру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Еркін бағытта фитболдарды (доптарды) домалатуға жаттықтыру.</p>	1

	<p>ә) Тартылып қойылған 5 жіп арқылы кезекпен секірулерін бекіту: екі аяқпен итеріліп, жерге аяқтың ұшымен түсіп, сонан соң толық табанмен тұзу тұра білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.</p> <p>б) Қимыл-қозғалыс қабілеттерін, жалпы шыдамдылықтарын, дұрыс тыныс ала білулерін дамыту. Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>	
45	<p>Тақырыбы: «Африкаға саяхат» Мақсаты: а) Отырған күйде допты екі қолмен бастан асыра лақтыруға үйрету. Доп ұстаған қолды бастан асыра артқа жіберіп, доптың траекториясы алдыға, жоғары дұрыс ұшу үшін, бүгілген қолды тұзу ұстап, допты лақтыру шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.</p> <p>ә) Арақашықтықтары бір-бірінен 80 см болатын кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалатып алып жүруге жаттықтыру. Саусақтармен допты жеңіл қозғап алып жүру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, ұсақ-қол моторикасын дамыту. Допты саусақтарымен (төменнен-жоғарыға) итеру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, ұсақ-қол моторикасын дамыту. Білек пен тізелерімен таянып еңбектеу шеберліктерін (машықтарын) бекіту, қол мен аяқ қозғалысын үйлесімді қозғау қабілеттерін жетілдіру.</p> <p>б) Ойын жаттығулары арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, шыдамдылық, ептілік секілді дене сапаларын, кеңістікті бағдарлай білу қабілеттерін дамыту. Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>	1
46	<p>Тақырыбы: «Құрлықтар бойынша саяхат» Мақсаты: а) Іші толтырылған допты алысқа бір қолмен лақтыруға үйрету: қолды алдыға, жоғары созып, ширақ сермеп, доптың ұшу траекториясын дұрыс беру және бастапқы қалыпқа қайтадан тұра білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.</p> <p>ә) Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өту, өрмелеуді бекіту. Ойын жаттығулары арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, шыдамдылық, ептілік секілді дене сапаларын, кеңістікті бағдарлай білу қабілеттерін дамыту.</p> <p>б) Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>	1
47	<p>Тақырыбы: «Байқоңыр» Мақсаты: а) Қозғалыс міндеттерін шешуде қимыл-қозғалыстарын үйлестіре білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Сапта тұрып бір-екі санаққа санауға және сапта тұрып түзелуге үйрету. 30 см биік заттар арқылы кезекпен секіруге үйретуді жалғастыру.</p> <p>ә) Гимнастикалық қабырғада қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп өрмелеуге жаттықтыруды жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде бір аяқпен отырып, ал екінші аяқты орындықтың бір қырымен алып жүру шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.</p> <p>б) Шапшаңдық, ептілік сияқты дене сапаларын, зейіндерін дамыту. Өз күшіне сенімділіктерін, тәртіптіліктерін тәрбиелеу.</p>	1
48	<p>Тақырыбы: «Шаңғымен жүру» (таза ауада) Мақсаты: а) Дене қимыл жаттығуларын біртіндеп көбейте отырып, төзімділік пен жаттыққандықты арттыру. Бір аяқпен мейлінше ұзақ сырғи білуді жалғастыру.</p>	1

	<p>ә) Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, реакция шапшаңдығын дамыту. Спортпен шұғылдануға қызығушылығын қалыптастыру, қойған мақсатына жете білу мен ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>б) Өз бетінше қозғалыс белсенділігін дамыту, күнделікті қимыл қозғалыс қажеттілігін, салауатты өмір салтында қимыл-қозғалыстың маңызын саналы түсінуін қалыптастыру.</p>	
49	<p>Тақырыбы: «Ғарышқа саяхат»</p> <p>Мақсаты: а) Сапты бұзбай бірінші-екінші деп саналуға үйрету. Бір қолмен допты еденге соғуды үйретуді жалғастыру, допты алақанды ашып қағып алу, кеудеден саусақтардың басымен итеріп лақтыру және аяқтың қасында еденге қырындап бір қолмен соғуға дағдыландыру.</p> <p>ә) Жүріп келе жатып биіктігі 20 см әртүрлі 6 заттан рет-ретімен секіріп өтуді, шапшаң сермеп лақтыру, секіргенде жартылай бүгілген аяқпен жұмсақ түсуді бекіту. Модульдерден асып шынтақтап, тізерлеп, еңбектеп жүруге жаттығу. Балалардың байқағыштығын, қиялын, үйлесімді қимылдау қабілеттерін, жалпы төзімділігі мен икемділігін, буындарының майысқақтығын дамыту.</p> <p>б) Өзіне, өзгелерге, қоршаған ортаға деген қамқорлық, батылдық пен тәртіптілік туралы түсініктерін кеңейту.</p>	1
50	<p>Тақырыбы: «Жыл мезгілдеріне саяхат» (таза ауада)</p> <p>Мақсаты: а) Зейінді шоғырландыра білу дағдыларын қалыптастыру, талдау мен біріктіру жүйелерін үйлестіре білуін дамытуға жағдай жасау. Қар кесегін көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қолды жоғары, алға белсенді шығара отырып, айналдыра қимылдату арқылы сермеп лақтыруға дағдыландыру. Жалғыз аяқпен секіріп, екінші аяқпен допты теуіп жүргізуді, табанның алдыңғы жағына күш салып серпіліп көтеріле білуді жалғастыру.</p> <p>ә) Қысқа секіртпеден секіру дағдыларын бекіту. Қол білезігінің айналып қозғалуын және аяқты тігінен қозғалтуды дамыту. Түрлі заттардың арасынан кедергілер арқылы өтіп, жүгіруді дамыту. Жүгірудегі адымды талдау, дифференциялауды қалыптастыру.</p> <p>б) Ептілік, күштілік, төзімділік, зейінді шоғырландыру дағдыларын дамыту. Патриоттық, қоршаған ортаға деген қамқорлық пен өзін сыйлап қорғауға баулу.</p>	1
51	<p>Тақырыбы: «Жігіттер сайысы»</p> <p>Мақсаты: а) Тік баспалдақ сатыларымен жорғалауға жаттығу. Қол мен аяқтың қимыл үйлесімдігін дамыту. Фитболды түрлі заттардың арасынан ирек жолмен алып жүру қабілеті мен ұсақ бұлшық еттер моторикасын дамыту.</p> <p>ә) Хоп-фитболмен текшелердің арасымен арқаны тік ұстап секіру, еденнен шұғыл итеріліп, жартылай бүгілген аяғымен жұмсақ секіріп қайта қону дағдыларын жалғастыру. Ептілік, күш, төзімділік, көпшілдік қасиеттерін дамыту.</p> <p>б) Өз халқының мәдениетін құрметтеуге тәрбиелеу. Қозғалыс тәжірибесін эстафеталардың ережелерін сақтай отырып орындауда қолдана білуге баулу.</p>	1

52	<p>Тақырыбы: «Ұлы есімдер» Мақсаты: а) Заттарды тік нысанаға лақтыруды үйрене түсу, иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп лақтыру дағдыларын дамыту. ә) Қатар-қатар қойылған таяқтардан екі аяқтап аттап секіруге жаттығу, екі аяқты бірдей жазып барып итерілу арқылы құламай түсу, қол мен аяқтың қимылын үйлестіруді дамыту. Өз денесін басқаруды жалғастыру, қолға доп ұстап жатып екпетінен арқаға аунап ілгері қозғалу. Ептілік, күштілік пен төзімділікті дамыту. б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.</p>	1
53	<p>Тақырыбы: «Желаяқтар» Мақсаты: а) Заттарды тік нысанаға лақтыруды үйрене түсу, иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп лақтыру дағдыларын дамыту. ә) Қатар-қатар қойылған таяқтардан екі аяқтап аттап секіруге жаттығу, екі аяқты бірдей жазып барып итерілу арқылы құламай түсу, қол мен аяқтың қимылын үйлестіруді дамыту. Өз денесін басқаруды жалғастыру, қолға доп ұстап жатып етпетінен арқаға аунап ілгері қозғалу. Ептілік, күштілік пен төзімділікті дамыту. б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.</p>	1
54	<p>Тақырыбы: «Батырлар» (айналмалы жаттығуларды қолдану). Мақсаты: а) Жүгіріп келіп биіктікке секіруді дұрыс орындауға үйрету, екпін алып жүгіру мен белгіленген орыннан итеріліп секіруді үйлестіруге үйрену. ә) Көлденең нысанаға асық лақтыру дағдаларын жалғастыру. «Түзу қолмен төменнен» лақтыруды орындап жаттығу. Баяу жүгіру, жүгіру кезінде алған қарқынын жоғалтпауды, аяқты өкшеден басына қарай қоюды, иықты босатып, қолды еркін қоюды қадағалай білу. Гимнастикалық қабырғада қиғаш өрмелеуге, түрлі тәсілмен түсуге жаттығу, қол мен аяқтың үйлесімді қозғалысын жалғастыру. б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.</p>	1
55	<p>Тақырыбы: «Мерген» Мақсаты: а) Көлбеу тақтайға жүгіріп шығу, түсу, биіктегі салмақ түсіру, тірелу нүктесінде тепе-теңдік сақтауға дағдыландыру. Тік нысанаға заттарды лақтырып, тура ортасына тигізу; түрлі қимылдарды қосып орындауға жаттықтыру. Жерден биіктетілген тақтайдың астынан өту, биік тақтай үстінде жинақталып нысананың ішінен тепе-теңдікті сақтай отырып өтуге жаттығуды жалғастыру. ә) Өз денесін басқаруды, арқаннан ұстап салбырап тұруды, ептілік, өз бетімен әрекет ету, күштілікті дамыту. б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.</p>	1
56	<p>Тақырыбы: «Аңшылар» Мақсаты: а) Түрлі жағдайларда балалардың білім-біліктерін саналы пайдалана алуына ықпал ету. Жерге жорғалаудағы қол мен аяқтың қимыл үйлесімдігін</p>	1

	<p>дамыту. Тізені жоғары көтеріп, тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттығу.</p> <p>ә) Заттардың арасымен дұрыс жүгіруді жалғастыру. Өз денесін басқаруды, арқаннан ұстап салбырап тұруды, ептілік, өз бетімен әрекет ету, күштілікті дамыту.</p> <p>б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.</p>	
57	<p>Тақырыбы: «Қыстаудағы ойындар»</p> <p>Мақсаты: а) Баланың қимыл жүйесінің жаттыққандығын қимылын түзете отырып жақсарту, психо-физиологиялық және жеке қасиеттерін жалғастыру.</p> <p>ә) Қатар-қатар 20-30-40 см көтеріліп қойылған сырықтардан бауырымен жорғалап өтуде ең ыңғайлы тәсілдерді тауып қолдануға баулу.</p> <p>Сырықтан жалғыз аяқпен секіріп өткенде табанмен емес, аяқтың ұшымен итеріліп, жұмсақ қонуға ұмтылту.</p> <p>б) Талдап ойлау, қалыптан тыс шешімдер қабылдай білуге, ептілікке, күш пен төзімділікке, көпшілдікке, алған білім-біліктерін өмірде қолдануға баулу.</p> <p>Қоршаған ортаға деген қамқорлық пен жауапкершілікке тәрбиелеу.</p>	1
58	<p>Тақырыбы: «Желді қуып жет!» (таза ауада)</p> <p>Мақсаты: а) Құбылмалы жағдайларға байланысты әрекет етуде түрлі тактикаларды қолданып, қимыл еркіндігінің деңгейін арттыру.</p> <p>Керілген баудың биіктігіне байланысты денені жинақтап жұмырлаудың түрлі тактикаларын қолдана білуін қалыптастыру.</p> <p>ә) Бұлшық еттің үйлесімді жұмысы үшін сәйкес рефлексстерді қалыптастыруға арналған жаттығуларды қолдану біліктілігін бекіту.</p> <p>б) Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, ептілік, реакция шапшаңдығын дамыту.</p>	1
59	<p>Тақырыбы: «Жайлаудағы ойындар»</p> <p>Мақсаты: а) 40-30-20 см биіктіктегі арқандардың астынан өту, 20-30 см биіктіктегі арқанның үстінен секіріп өтудегі жоғары нәтижеге жету үшін ең тиімді жолдарын таңдай білуге үйрету.</p> <p>ә) Фитболды түрлі бағыттарды алып жүруге, фитболды саусақ басымен ақырын күштемей итеріп жүргізу, ұсақ моториканы, балаларды жұпта ақылдасып әрекет етуге дағдылануға жаттықтыру.</p> <p>б) Табиғатқа, қоршаған ортаға деген махаббатымен жылдың кез келген кезінде еңбекті сүюге баулу.</p>	1
60	<p>Тақырыбы: «Арқанмен ойнау шынықтырады»</p> <p>Мақсаты: а) Бала ағзасының кинестикалық (қимылды сезу) және кеңістіктік (ағзаның бөліктерін сезіну) факторларын, ұсақ моториканы қалыптастыру.</p> <p>Белгілі бір деңгейге көтерілген арқандардың астынан өту мен арқанның үстінен секіріп өтудегі жоғары нәтижелерге жету үшін ең тиімді жолдарын таңдай білуге, арқанмен орындалатын әрекет түрлерін тез ауыстырып, қиындықсыз бір әрекеттен екінші әрекетке кірісіп кете алуға үйрену.</p> <p>ә) Фитболды түрлі бағыттарда алып жүруге, фитболды саусақ басымен ақырын күштемей серпіп жүргізуге, балаларды жұпта ақылдасып әрекет етуге, айналып тұрған арқанмен бүкіл зейінін қойып жаттығуға дағдыландыру.</p> <p>б) Аналитикалық ойлауын, қимыл дағдыларын қолдана білуін, ептілік пен күштілігін, төзімділігін дамыту. Табиғатқа, қоршаған ортаға деген махаббатымен жылдың кез келген кезінде еңбекті сүюге баулу.</p>	1

61 Наурыз	<p>Тақырыбы: «Өз бетімізбен жаттығамыз» Мақсаты: а) Қозғалыс әрекеттерінің тиімділігін арттыруға жағдай жасау. Допты себетке дұрыс лақтыруға, бастапқы қалыпқа тұруға, аяқты жазып барып доп лақтыруға дағдыландыру. ә) Гимнастикалық баспалдаққа өрмелеп, сатыдан-сатыға ауысу дағдыларын дамыту. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіруді жалғастыру, көлбеу тақтаймен жүріп жаттығу, статикалық қалыпты, дене түзулігін ұстап тұру қабілетін жетілдіру. Қозғалу және естіп есте сақтауды қалыптастыруды жалғастыру. Сенсомоторлық үйлесімділікті дамыту. б) Өзін-өзі басқару, ұстамдылық, төзімділікке тәрбиелеу.</p>	1
62	<p>Тақырыбы: «Жан-жазыңа жылулық сыйла!» Мақсаты: а) Қимыл әрекеттердің еркін орындалуын, себетке допты аяқты бүгіп, жаза келе дәлдеп лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келе білуді үйрету. ә) Кең адымдап жүгіруді, гимнастикалық қабырғаға аяқты аяқтың қасына қоя отырып, қиғаштап қозғалып өрмелеп, алма-кезек адымдап түсуді жалғастыру. б) Ептілікті, төзімділікті, ойлауды, майысқақтықты дамыту. Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке тәрбиелеу.</p>	1
63	<p>Тақырыбы: «Мұздағы ойын» Мақсаты: а) Түрлі қимыл әрекеттерді орындағанда тізбектегі өз әрекетін өзге ойыншыларының қимылдарымен үйлестіре білуін қалыптастыру. Жағдайдың өзгеруіне қарай бағытты өзгерте алуды жалғастыру. ә) Көзмөлшерін, заттарды имек ағашпен алып жүргенде зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруын, шайбаны соғу дағдыларын дамыту. Кеңістікті бағдарлай білу, төзімділігін, реакция шапшаңдығын дамыту. Балаларды алған білім біліктерін алдыңғы өмірде қолдану мен салауатты өмір салтына баулу. б) Кеңістікті, ресурстарды бөлісіп пайдалануда өзінің де, өзгенің де көзқарасы мен қажеттіліктерін түсіне білу, құрметтеуге тәрбиелеу.</p>	1
64	<p>Тақырыбы: «Спорт түрлері» Мақсаты: а) Қимыл әрекеттерді еркін орындауға, қалашықты ұратын таяқтың жер бауырлап ұшуына екпін беруге үйрету. Допты бір-біріне басынан асырып лақтыру, бір-біріне жоғарыдан алдыға қарай шұғыл лақтыруды жалғастыру. ә) Кең адымдап жүгіру, бір-біріне допты кеудеден қағып алып, кеудеден лақтырып беру, тепе-теңдік сақтау – гимнастикалық ұзын орындықпен бір аяғын бүгіп барып, екінші аяғын орындықтың қасымен айналдырып әкеліп аттап жүру дағдыларын, 3 метр қашықтықтан қалашықты қағып түсіру қабілетін, ептілікті, төзімділікті, ойлауды, майысқақтықты дамыту. б) Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке тәрбиелеу.</p>	1
65	<p>Тақырыбы: «Жаттығу – жеңіс кепілі!». Айналмалы жаттығулар Мақсаты: а) Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын айналмалы жаттығулар арқылы дамыту. Түрлі бастапқы қалыптан (етпетінен жатып, малдас құрып отырып) жүгіріп кетуге үйрете түсу. ә) Шапшаң әрекет ету мен зейіндерін дамыту. Модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстанып асылып тұру, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу. Қауіпсіздік</p>	1

	<p>ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту. Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу және бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру.</p> <p>Секіртпемен секіру, қолдың басын айналдырып қозғалту мен аяқты тігінен қозғалтуға, жіңішке ұзын орындықпен жүруге жаттығу.</p> <p>б) Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке, тәрбиелеу.</p>	
66	<p>Тақырыбы: «Стадион» (таза ауада)</p> <p>Мақсаты: а) Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын айналмалы жаттығулар арқылы дамыту. Түрлі бастапқы қалыптан (етпетінен жатып, малдас құрып отырып) жүгіріп кетуге үйрете түсу. Шапшаң әрекет ету мен зейіндерін ұштау. Модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстанып асылып тұру, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу. Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту.</p> <p>ә) Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу, бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру. Секіртпемен секіру, қолдың басын айналдырып қозғалту мен аяқты тігінен қозғалтуға, жіңішке ұзын орындықпен жүруге, жүріп келе жатып бір аяғын жоғары көтеріп, астынан бір шапалақ ұруға жаттығу.</p> <p>б) Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке, тәрбиелеу.</p>	1
67	<p>Тақырыбы: «Бір, екі, үш, балалар алды күш!»</p> <p>Мақсаты: а) Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын спорттық ойындар арқылы дамыту. Биіктігі 15 см модульге орыннан аяқпен итеріліп, қолымен сермеп көмектесе отырып секіріп шығу.</p> <p>ә) Баскетбол ойыны қимылдарын; допты бір қолмен соғу күшін мөлшерлеп, аяққа таяу еденге соғып жүргізуді; шеңбер бойымен футбол добын бір-біріне екі аяқпен кезек-кезек домалатуды үйрене түсу. Үлкен адымдармен неғұрлым аз аттап, жерден итеріле отырып, 10 метр жүгіру, шапшаң әрекет ету мен зейіндерін дамыту, модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстап тұрып асылу, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу.</p> <p>б) Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту. Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу, бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру.</p>	1
68	<p>Тақырыбы: «Қазақстан Республикасы халықтарының ойындары» (таза ауада)</p> <p>Мақсаты: а) Талдау жүйелерінің белсендендіруіне жағдай жасау. Түрлі қимыл әрекеттерді орындағанда тізбектегі өз әрекетін өзге ойыншыларының қимылдарымен үйлестіре білуін қалыптастыру.</p> <p>ә) Жағдайдың өзгеруіне қарай бағытты өзгерте алуды жалғастыру.</p> <p>Рөлдік әрекеттерді ұлттық ойын мәнмәтініндегі әрекеттермен орындай алуын бекіту. Ойын ережелеріне сай тізбекке, шеңберге, қатарға тұру дағдыларын жалғастыру.</p> <p>б) Ұлттық ойындарға қызығушылығын қалыптастыру, әр ұлт дәстүрлеріне деген құрмет пен толеранттыққа тәрбиелеу.</p>	1

69	<p>Тақырыбы: «Волейболишының жаттығуы» Мақсаты: а) Баланың қимыл-қозғалыс жүйесі мен арнайы даму факторларын интеграциялау, қолға арналған жаттығуларды жүріп келе жатып орындау, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып үзіліссіз баяу жүгіру дағдыларын қалыптастыру. э) Табан мен алақанға тіреніп, екі тіземен допты қысып жорғалау; допты екі қолмен кезек домалату және екі аяқтың басымен қысып алып жүру, артқа қарай басынан асырып лақтыру арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын; кеңістікті бағдарлау, сапқа тұру, қайта сап түзеу дағдыларын; педагогтің нұсқауын мұқият орындап, өз қимылдары мен маңайындағылардың қимылдарын үйлестіре білу дағдыларын дамыту. б) Жинақылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	1
70	<p>Тақырыбы: «Ойна, ойна, доптан айырылып қалма!» Мақсаты: а) Баланың қимыл-қозғалыс жүйесі мен арнайы даму факторларын интеграциялау, қолға арналған жаттығуларды жүріп келе жатып орындау, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып үзіліссіз баяу жүгіру дағдыларын қалыптастыру. э) Табан мен алақанға тіреніп, екі тіземен допты қысып жорғалау; допты екі қолмен кезек домалату және екі аяқтың басымен қысып алып жүру, артқа қарай басынан асырып лақтыру арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын; кеңістікті бағдарлау, сапқа тұру, қайта сап түзеу дағдыларын; педагогтің нұсқауын мұқият орындап, өз қимылдары мен маңайындағылардың қимылдарын үйлестіре білу дағдыларын дамыту. б) Ептілікті, ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық ойындарға деген қызығушылыққа баулу.</p>	1
71 Сәуір	<p>Тақырыбы: «Футбол ойнаймыз» (таза ауада) Мақсаты: а) Ағзаның шыныққандығын қалыптан тыс жаттығулар арқылы арттыру. Қимыл әрекеттердің еркін орындалуы мен сапта жүру жаттығуларын үйретуді, доппен орындалатын спорттық жаттығулар түріндегі футбол ойыны қимылдарын үйретуді жалғастыру. э) Футбол добын аяқпен жүргізуге жаттығу. Доптың қозғалыс бағытын дұрыс анықтау қабілетін арттыру. Допты жұпта бір-біріне лақтырып, түрлі қалыпта қағып алу, сол сәттегі жағдайды дұрыс бағалап, шешім қабылдау дағдыларын, допты екі аяқпен қысып 2,5 метрге ілгері секіріп қозғалуды жалғастыру. б) Ептілікті, ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық ойындарға деген қызығушылыққа баулу.</p>	1
72	<p>Тақырыбы: «Волейбол алаңында жаттығу» Мақсаты: а) Балалардың спорттық жаттығулар түріндегі түрлі қимылдар туралы түсінігін кеңейту. Тиімді тыныс алу, волейбол добын қажет бағытта бір қолмен домалату, допты қақпақылдату, тартып керілген жіптен асырып допты лақтыру, қайта қағып алу, допты қолына ұстап, шынтаққа тіреліп жорғалау, 20 см биіктікке жүгіріп келіп секіріп шығу дағдыларын қалыптастыру. э) 20 см биіктікке жүгіріп келіп секіріп шығуға жаттығуды жалғастыру. Белгілі жерден итеріліп екпін алуды жалғастыру. Қимыл жаттығуларының тиімділігін арттыра түсу. б) Ептілікті, ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды, төзімділікті, шапшаңдықты дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық</p>	1

	ойындарға деген қызығушылыққа баулу.	
73	<p>Тақырыбы: <i>«Менің достарымның ойыны»</i></p> <p>Мақсаты: а) Тізбектелген түрлі жаттығуларды орындау дағдыларын дамыту. Айналып тұрған арқаннан өтуге жаттықтыру, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп, арқанның дәл аяғының астынан өту сәтінде секіруді дамыта түсу.</p> <p>ә) Ұшып келе жатқан доптан түрлі тактикалар қолданып қашуды бекіту. Кеңістікті бағдарлай білу, төзімділігін, реакция шапшаңдығын дамыту. Өз әрекетін командадағы өзге ойыншылардың қимылымен үйлестіруін қалыптастыру.</p> <p>б) Бір-біріне деген сыйластығын, келісімділігі мен толеранттыққа тәрбиелеу.</p>	1
74	<p>Тақырыбы: <i>«Қазақ халқының ұлттық ойындары»</i> (таза ауада)</p> <p>Мақсаты: а) Заттарды көлденең нысанаға лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді, «малдас құрып отырып» ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, қағып алуды үйрету.</p> <p>ә) Тепе-теңдік сақтауды, негізгі қимыл түзету жаттығуларын жасауды, асықты гимнастикалық ұзын орындықтың үстімен келе жатып, алдына, артына жинауды, ұсақ заттарды (асықтарды) малдас құрып отырып атуды, қағып алуды бекіту. Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.</p> <p>б) Ұлттық ойындарға қызығушылығын арттырып, азаматтық пен толеранттылыққа баулу.</p>	1
75	<p>Тақырыбы: <i>«Қазақстан халықтарының ойындары»</i> (таза ауада)</p> <p>Мақсаты: а) Қазақстан халықтарының ойындарын ойнай отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін толықтыру. Заттарды қозғалыстағы нысанаға лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйретуді жалғастыру.</p> <p>ә) Тепе-теңдік сақтауды, негізгі қимыл түзету жаттығуларын жасауды, көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.</p> <p>б) Ұлттық ойындарға қызығушылығын арттырып, азаматтық пен толеранттылыққа баулу.</p>	1
76	<p>Тақырыбы: <i>«Ойын ойнап өсеміз»</i></p> <p>Мақсаты: а) Допты қатарда тұрып, алысқа лақтыруды үйрету; лақтыру күштілігін арттыру; жүгірудің түрлерін техникалық дұрыс орындауға үйретуді жалғастыру; тепе-теңдік сақтау – ұзын орындықпен текшелерден аттап, денесінің бір жақ қырымен жүруге, 50 см арақашықтықта қойылған қамшылардан екі аяқтап секіріп өтуге жаттығу.</p> <p>ә) Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.</p> <p>б) Ойынға деген қызығушылығын арттырып, шапшаңдық пен қимыл үйлесімділігіне баулу.</p>	1
77	<p>Тақырыбы: <i>«Аңшылар»</i></p> <p>Мақсаты: а) Тік нысанаға заттарды лақтырып, тура ортасына тигізу; түрлі қимылдарды қосып орындауға жаттықтыру. Допты қатарда тұрып, басынан асырып, алысқа лақтыруға үйрету; лақтыру күштілігін арттыру; жүгірудің түрлерін техникалық дұрыс орындауға үйретуді жалғастыру; тепе-теңдік сақтау – ұзын орындықпен текшелерден аттап, бір жақ жанымен жүруге, 50 см арақашықтықта қойылған қамшылардан екі аяқтап секіріп өтуге жаттығу.</p> <p>ә) Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.</p>	1

	б) Ойындарға қызығушылығын арттырып, шапшаңдық пен қимыл үйлесімділігіне баулу.	
78	<p>Тақырыбы: «Футбол ойнап шыныға түс»</p> <p>Мақсаты: а) Балаларды алған білім-біліктерін қолдана отырып салауатты өмір салтын ұстануға баулу. Жұппен футбол ойыны элементтерін орындауға үйретуді жалғастыру. Допты біркелкі қайталап ақырын теуіп, табанымен тоқтату, нысанаға дәл бағыттау дағдыларын жалғастыру. ә) Ойын ережелеріне сай тізбекке, шеңберге, қатарға тұру дағдыларын жалғастыру. Тік ось бойымен құрсауды айналдыруды, саусақ бұлшық еттерін дамыту. б) Кеңістікті бағдарлай білу, төзімділігін, реакция шапшаңдығын дамыту. Бір-біріне деген сыйластығын, келісімділігі мен толеранттылыққа, салауатты өмір салтына тәрбиелеу.</p>	1
79	<p>Тақырыбы: «Өрмелеп үйренеміз»</p> <p>Мақсаты: а) Гимнастикалық қабырғаға әртүрлі өрмелей білуін жалғастыру; қол мен аяқтың қимыл үйлесімдігін дамыта түсу. Қолдарын екі жаққа созып, арқасын алдыға қаратып, иректеліп қойылған баумен жүру және динамикалық тепе-теңдік сақтауын дамыту. ә) Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру. б) Ойындарға қызығушылығын арттырып, шапшаңдық пен қимыл үйлесімділігіне, отбасымен салауатты өмір салтына құлшынуға баулу.</p>	1
80	<p>Тақырыбы: «Көшбасшы бол»</p> <p>Мақсаты: а) Себетке доп лақтыру, лақтыру кезінде аяқты жазып барып итерілу, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйретуді жалғастыру. Сызықтан-сызыққа алшақ аттап жүгіруде ауада қалықтап, жеңіл жүгіру үшін екпінмен итеріле білуді жалғастыру. ә) Гимнастикалық қабырғаға қиғаштап өрмелеп, сатыдан-сатыға әртүрлі аттап, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп, сатыдан дұрыс ұстанып, өрмелеу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру. б) Өзін-өзі басқару, ұстаным мен еркін қимылдау сеніміне тәрбиелеу.</p>	1
81 Ма- мыр	<p>Тақырыбы: «Шабандоздар»</p> <p>Мақсаты: а) Бала ағзасының барлық жүйелерін жарыс қимылдарын (эстафеталарды) орындау арқылы жаттықтыру. Қимыл әрекеттердің өз бетімен еркін орындалуын жалғастыру. ә) Тік қойылған баспалдаққа сатылар арасымен өрмелеуге жаттығу. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруін дамыту. Фитболды «жыланша» иректеліп жүріп, заттардың арасымен алып жүруді бекіту. Ұсақ моториканы, хоп-фитболмен текшелерді айнала арқаны тік ұстап, еденнен шұғыл екпінмен итеріліп, аяқ басына жұмсақ түсетіндей етіп секіруді дамыту. б) Ептілікті, күштілікті, көпшілдік қасиеттерін дамыту. Ұлт тарихы, халық мәдениетіне деген құрметке, білім-білік дағдыларын қолдана алуға, жұппен жұмыс, эстафеталарда басқалармен әрекет ету ережелерін сақтай білуге тәрбиелеу. Жалпақтабан мен арқа омыртқа ауруларының алдын алу.</p>	1
82	<p>Тақырыбы: «Спортпен шұғылданамыз!»</p> <p>Мақсаты: а) Оң қол және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, қолдарын алдымен төмен қарай айналдырып, сосын артқа толық жазылғанша сермеп лақтыруға дағдыландыру. Аяқты өкшеден бастап, аяқ басына қарай басып,</p>	1

	<p>жылдамдықты сақтап, баяу жүгіруге жаттығуды жалғастыру.</p> <p>ә) Заттардың арасымен еңбектеп жүруді бекіту, қозғалыс кезінде дұрыс қалып пен бұлшық еттердің сәйкес рефлекстерінің қалыптасуына ықпал ету. Тереңдікке секіруге, аяқты бүгіп секіріп түсуге, тепе-теңдік сақтауға жаттығу.</p> <p>б) Ептілік, төзімділік, күштілік, өзбетімен әрекет етуін дамыту. Өз денсаулығын да, өзгенің денсаулығын да сақтай білуге, әрекет етудегі тапқырлыққа тәрбиелеу.</p>	
83	<p>Тақырыбы: «Секіртпе – супертренижер»</p> <p>Мақсаты: а) Қозғалыс ортасын байыту арқылы балалардың даму, сауығуына жағдай жасау, жұмыс тәртібін ұстану мен қарым-қатынасқа түсе білу қабілеттерінің қалыптасуына көмектесу (топпен жұмыс, жұппен жұмыс).</p> <p>ә) 50-40-30 см көтеріліп керілген секіртпенің астымен өтуде жақсы нәтижеге жету үшін ең тиімді тәсілдерді таңдай білу.</p> <p>Секіртпені айналып бір аяқпен секіргенде аяқтарын түсірмеуге, жерге аяқ басымен қонуға жаттығу. Секіртпелердің арасымен жүріп өткенде, секіртпеден аттап өткенде арқаны тік ұстау дағдыларын бекіту.</p> <p>б) Талдау, ойлау, қалыптан тыс шешімдер таба білу, қимыл қозғалыс тапқырлығы, көзмөлшері коммуникативті құзырлылық қабілеттерін дамыту. Командамен жұмыста, басқа да жағдайларда жауапкершілікке тәрбиелеу.</p>	1
84	<p>Тақырыбы: «Аңшы боламыз!»</p> <p>Мақсаты: а) Түрлі жағдайларда баланың жинаған білім-біліктерін саналы, өз бетімен қолдана білуіне жәрдемдесу. Биіктікке секіргендегі қол мен аяқтың қимылын түзету, дамыту.</p> <p>ә) Тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру. Динамикалық тепе-теңдікті сақтауын қалыптастыру. Заттардың арасымен жүгіруді жалғастыру. Арқан биіктігі мен арқаннан өту тәсіліне қарай қол аяқты жинап жұмырлану.</p> <p>б) Ептілік, төзімділік, күштілік, өз бетімен әрекет етуін дамыту. Өз денсаулығын да, өзгенің денсаулығын да сақтай білуге, әрекет етудегі тапқырлыққа тәрбиелеу. Дәстүрлерді сақтай білуге, топта әрекет ете білуге баулу.</p>	
85	<p>Тақырыбы: «Көтеріңкі көңіл күй»</p> <p>Мақсаты: а) Допты жоғары лақтырып, жерге түсіп қайта ұшқан кезде екі қолмен қағып алуға, допты алақанын жазып, саусақтарының басымен қағып алуға үйретуді жалғастыру.</p> <p>ә) Допты басымен итеріп жүргізіп, алдыға қарай еңбектеуді жалғастыру. Аяқ-қолын жинап, жұмырланып отырып алдыға-артқа домалауды бекіту.</p> <p>б) Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге, ептілікке, төзімділікке баулу. Көз ауруларының алдын алу. Өз денсаулығын сақтауға үйрету.</p>	1
86	<p>Тақырыбы: «Өз денемізді өзіміз басқарамыз!»</p> <p>Мақсаты: а) Мидың табиғи механизмдерінің жұмысын белсендендіруге, зейіндерін тұрақтандыруға ықпал ету. Қысқа секіртпеден секіруге жаттыға түсу. Қол басының айнала қозғалуы мен аяқтың тігінен қозғалуын жалғастыру. Допты лақтыру мен жерге соғылған соң арт жақтан шапалақ ұрып қағып алу, допты қаққанда алақанын жазып, саусақ басымен қағу, бұралаңдап жерге қойылған бауды басып, екі қолын екі жаққа жазып, артпен жүру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын арттыру.</p> <p>ә) Аяқ қолын жинап жұмырланып отырып алдыға-артқа домалауды бекіту. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге, ептілікке, төзімділікке.</p> <p>б) Педагогтің айтқанын бұлжытпай орындауға баулу, өз-өзін басқару мен кеңістікті бағдарлау дағдыларын қалыптастыру. Өз денсаулығын сақтауға, салауатты өмір салтына үйрету.</p>	

87	<p>Тақырыбы: <i>«Қазақстан халықтарының ойындары»</i> (таза ауада)</p> <p>Мақсаты: Қазақстан халықтарының ойындарын ойнай отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін толықтыру. Заттарды қозғалыстағы нысанаға лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйретуді жалғастыру.</p> <p>Бір аяқпен секіргенде аяқ басымен жеңіл секіріп, өкшесін баспай тепе-теңдік сақтауды, негізгі қимыл түзету жаттығуларын жасауды, көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру. Ұлттық ойындарға қызығушылығын арттырып, азаматтық пен толеранттыққа баулу.</p>	1
88	<p>Тақырыбы: <i>«Жұптағы спорттық ойындар»</i></p> <p>Мақсаты: а) Қозғалыс кезінде бұлшық еттің қимылын түзету үшін сәйкес рефлексдерді қалыптастыруды, желбіршекте алдына лақтырып, ракеткамен ұшу траекториясын алдыға қарай жоғары жаққа бағыттап ұруға үйретуді жалғастыру. «Қалашық» ойнау дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру, ұратын таяқты жер бауырлатып айналдырып лақтыруды бекіту.</p> <p>ә) Берілген қашықтыққа орташа жылдамдықта, қолдарын еркін ұстап жүгіруді, жүріп келе жатып сап құру, қайта сап құруды жалғастыру.</p> <p>б) Күштілікті, ептілікті, төзімділікті дамыту. Спортпен шұғылдану, салауатты өмір салтына, көшбасшылыққа ұмтылу, ұстамдылық, тәртіпке баулу.</p>	1
89	<p>Тақырыбы: <i>«Тату бола білеміз!»</i></p> <p>Мақсаты: а) Бала ағзасының сыртқы тітіркендіргіштерге бейімделуін арттыру. Топтағы достық қарым-қатынасты нығайта түсу.</p> <p>ә) Допты жерге оң қолы және сол қолымен кезек соғуға, допты тізесіне қысып 3 метрге секіріп баруға, екі аяқтап алдыға қарай секіріп қозғалуға, секіргенде екпінмен итеріліп, қолдарымен сермеп көмектесуге, керілген арқанның астынан түрлі тәсілдермен өткенде қол-аяғын жинап дұрыс жұмырлануға үйрете түсу.</p> <p>б) Қимыл қозғалысын түзетуді, әрекет ету тапқырлығын дамыту. Толеранттылыққа, жинақылыққа тәрбиелеу. Өз ойын айтып жеткізе білу, қателескен жағдайда ескертуді дұрыс қабылдай білу қасиеттерін қалыптастыру.</p>	1
90	<p>Тақырыбы: <i>«Біз оқушы боламыз!»</i></p> <p>Мақсаты: а) Балалардың қозғалыс тәжірибесін спорттық ойын элементтері арқылы молайтуды жалғастыру; қозғалысқа дұрыстығының кепілі болатын бастапқы қалыпқа дұрыс келе білуін бекіту; допты себетке лақтыруды, сол сәтте аяғын жазуды үйрете түсу.</p> <p>ә) Баскетбол ойнау дағдыларын, допты алып жүру дағдыларын, допты ұрғанда күшін дұрыс мөлшерлеуді, допты аяғының қасына соғуды қалыптастыруды жалғастыру. Бір орыннан ұзындыққа секіруді, еденнен екпінмен итерілуді, қолын сермеп көмектесуді жалғастыру. Білім-біліктерді қолдана білу, арқанның астынан әртүрлі тәсілмен өтіп кету дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.</p> <p>б) Ептілікті, күштілікті, төзімді дамыту. Жеке және топта жаттығуды жалғастыру. Зал кеңістігін бағдарлай білу. Спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтына, ұйымдасушылыққа тәрбиелеу.</p>	1
	Барлығы:	90

Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары

Қыргүйек

№ 1

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Спортзал»

Мақсаты: а) Допты алдыға, жоғары лақтырып, оны қайтадан қағып алуды үйрету.

Заттарды аттап жүрген кезде дене бітімін дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді үйретуді жалғастыру.

ә) Жүгіру барысында қол мен аяқты үйлестіріп бір тізбекпен жүгіру және жүруге жаттықтыру. Бір орында бұрылып секіре білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту, екі аяқтарымен серпіліп секіре білу дағдыларын дамыту.

б) Кеңістікте бағдарлай білу және күш секілді дене қабілеттерін дамыту. Спортқа деген қызығушылықтарын дамыту және ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды:

«Ине-жіп» жүрісі бойынша бір тізбекпен жүру, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу.

Түсінеді: спорттық құрал-жабдықтардың қажеттілігін, зал ішінде қауіпсіздік техникасын сақтау керектігін, заттарды аттағанда тепе-теңдік сақтау қажеттігін.

Қолданады:

баяу қарқынмен жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау, екі аяқпен секіру, кеңістікті бағдарлай білу дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: спорттық атрибуттар, толтырылған доптар –10 дана, резеңке доптар (диаметрі – 15 см), ойынға арналған орындықтар – 4 дана.

Билингвалды компонент:

Шеңберге тұрындар – встаньте в круг

Секіріңдер – прыгайте

Жоғары секіріңдер – прыгайте выше

«1-2-3 жұбыңды тап!» – «1-2-3 пару найди!»

«Қақпалар» – «Воротики»

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Спортзалда өздерін қалай ұстау керектігі туралы әңгіме. Спорттық құрал-жабдықтарды көріп, оларды зерттейді. Спорттық құрал-жабдықтар туралы жұмбақтардың шешуін табады.

2. Негізгі кезең

I. Бір тізбекке тұрғызады.

«Ине-жіп» жүрісі бойынша бір тізбекпен жүру. Тізелерін жоғары көтеріп жүгіру.

Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүгіруге тырысады. Жүгіруден кейін тыныс алуларын қалпына келтіреді.

1. Құралсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындату (№1).

Жаттығуларды қалай орындау керектігін көрсетеді.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды.

Жалпы дамыту жаттығуларын орындау үшін шеңбер бойына тұрады.

2. **Бұрылыс жасап, бір орындарында екі аяқпен секіру.** Секіру барысында тізелерін сәл бұғу керектігіне назар аударады. Музыканың сүйемелдеуімен аяқтың ұшымен серпіліп, ырғақпен секіреді. Бір орындарында тұрып жүреді. 2-3 рет орындайды.

Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Түсіндіру мен көрсету: допты алдыда ұстап тұру, жоғары лақтыру және саусақтарымен қағып алып, кеудесіне қысу. Жаттығуды топқа бөлініп орындайды.

Тепе-теңдік: толтырылған доптарды аттап жүру – дене бітімін түзу ұстап, қолды белге қою, санды 90 градусқа көтеріп, аяқ ұшын төмен созу. Жаттығуды топқа бөлініп орындайды, тепе-теңдікті сақтауға тырысады: дене бітімін түзу ұстайды, басты төмен түсірмейді, санды 90 градусқа жоғары көтереді. Дене бітімін түзу ұстап, әдемі жүруге тырысады.

3. «Жұбыңды тап!» (3 рет).

Ойынға қатысады. Шеңбер бойына тұрып, санамақ арқылы ойын жүргізушіні шығарады. Белгі бойынша орындықтың үстіне жылдам шығуға тырысады. Жүргізуші оларды ұстауға тырысады.

III. «Жұбыңды тап!» ойын-жаттығуы.

Зал ішінде жұп болып жүреді, педагогтің белгісі бойынша әртүрлі бағытта шашырап жүгіреді. «1-2–3 жұбыңды тап!» деген бұйрықпен жұп болып тұрады. Жұпсыз қалған балаға: «Ұйықтап қалма, Әсет,

Жұбыңды тап тездет», – деп барлық балалар хормен айтады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

Балалардың ҰОҚ-дағы жетістіктерін атап өтеді. Әрқашанда жаттығуларды осындай ұмтылыспен орындаса, спортта үлкен жетістіктерге жететіндіктерін айтады.

№ 2

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Спортзалда ойнаймыз»

Мақсаты: а) Орташа шапшандықпен жүгіруге және жүгіру барысында бірқалыпты тыныс алуға үйрету.

ә) Заттар арасымен екі аяқпен ирелеңдеп секіруге жаттықтыру, еденнен екі аяқпен ширақ итеріле білу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру. 2 метр арақашықтықта жұп болып тұрып, бір-біріне доп лақтыруға жаттықтыру.

б) Бір бағытта лақтыра білу, лақтыру кезінде қолдарын ширақ түзете алу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру.

Ептілік, шыдамдылық, төзімділік тәрізді дене қабілеттерін дамыту. Мейірімділікке, бауырмалдыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жалпы дамыту жаттығуларын, шашырап жүруді, «Өз-өзіңе кел» психологиялық-қозғалыс жаттығуын;

Түсінеді: тізбекпен қалай жүру керектігін, екі аяқпен қалай секіру керектігін, секіру кезінде қолымен қандай көмек жасауға болатындығын;

Қолданады: 1,5 минутқа дейін орташа қарқынмен жүгіру қарқынын, жұп болып бір-біріне доп лақтыруды, тыныс алу гимнастикасын, кеңістікті бағдарлай білу шеберліктерін (машықтарын).

Қолданылатын көрнекі құралдар:

диаметрі 15 см доптар, ойынға арналған орамалдар.

Билингвалды компонент:

Мұқият бол – будь внимательным

Бос орын – пустое место

Доп – мяч

Секіру екі аяқпен – прыжки на двух ногах

Тік тұрындар – встаньте ровно (выпрямитесь)

Допты бір-біріне лақтыру – бросание мяча друг другу

ҰОҚ барысы: 1. Ұйымдастыру кезеңі

«Күлімде, досым» ойын-жаттығуы. Шеңбер бойына тұрып, бір-біріне күлімсіреп допты береді.

2. Негізгі кезең

I. Кіріспе бөлім:

Тізбекпен бір-бірден және шашырап жүру.

Бір тізбекке тұрады. Тізбекте бір-бірден жүріп үйренеді, баяу қарқынмен жүгіреді. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүгіруге тырысады. Жүгіруден кейін тыныс алуларын қалпына келтіреді.

Зал ішінде шашырап жүреді, белгі бойынша тізбектегі орындарын табады. Зал ішінде шашырап жүреді, белгі бойынша тізбектегі орындарын табады.

II. Құралсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№1)

Негізгі қимыл-қозғалыстар:

«Мүқият бол» ойын жаттығуы.

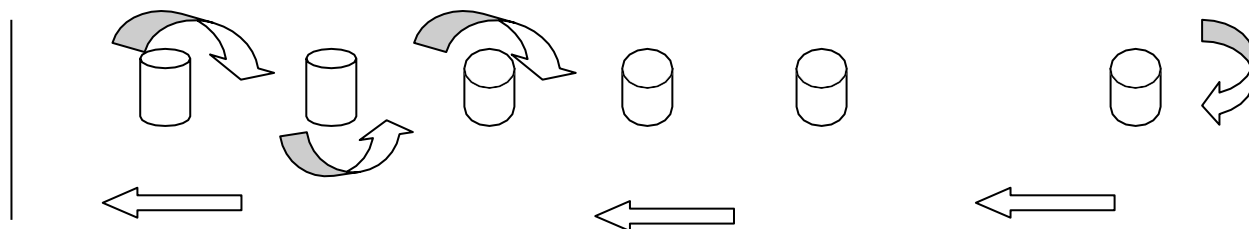
1,5 минут орташа қарқынмен жүгіру; қозғалысты белгі бойынша алмастыру – жүру, еңбектеу. Мұрынмен тыныс алуға көңіл бөлу, жүру қарқынын бұзбай ырғақпен адымдауларын қадағалау.

Тыныс алу гимнастикасы (у-шу кешені).

2 метр арақашықтықта жұп болып тұрып, бір-біріне доп лақтыру: серіктесіне допты басынан асыра лақтырып беруді үйрету. Жаттығуларды дұрыс орындауларын қадағалау. Қарама-қарсы екі сапқа тұрып, бір-біріне доп лақтырады. Доптың лақтыру бағытын бұзбауға тырысады, лақтыру кезінде қолдарын ширақ созады. Бұйрық бойынша бір тізбектегі балалар допты себетке салып, секіруге арналып сызылған сызық жанына тұрады.

Заттар арасымен екі аяқпен ирелеңдеп секіруге жаттықтыру, еденнен екі аяқпен ширақ итеріле білу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.

5 м арақашықтыққа екі аяқпен секіреді. Заттар арасымен секіріп, қайтарда тізбекке қарай жүгіреді. Жеңіл секіріп, тыныс алуды кешіктірмеуге тырысады. Екі аяқтарымен ширақ итеріліп, жерге аяқтың ұшымен түседі. **(3 рет).**



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бос орын» (5 рет).

Балалар шеңбер бойына малдас құрып отырады. Жүргізуші шеңбер бойымен жүріп, бір ойыншының жанына келіп, оның жанына беторамалды тастайды да: «Бұл жер саған тар.

Өзіңе орын тауып ал», – дейді. Ойыншы беторамалды алады да, жүргізушіні қуады. Ал жүргізуші оның орнына жылдам барып отырып алуға тырысады. Орынсыз қалған ойыншы жүргізуші болады.

III. «Өз-өзіңе кел» психологиялық-қозғалыс жаттығуы

– Екі шынтағын екі алақанымен ұстап, қолын кеудесіне қатты қысады.
«Егер бір нәрсеге ренжіп, біреуді ұрып немесе біреуге айғайлағың келсе, онда өз күшіңді дәлелдейтін мынадай әдіс бар: Екі шынтағыңды екі алақаныңмен ұстап, қолыңды кеуденің қатты қыс. Бұл – шыдамды, төзімді адамның тұрысы».

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

Балалардың ҰОҚ-дағы жетістіктерін атап өтеді. Әрқашанда жаттығуларды осындай ұмтылыспен орындаса, спортта үлкен жетістіктерге жететіндіктерін айтады.

№3 таза ауада өткізіледі.

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Денсаулықтың құпиялары»

Мақсаты: а) Допты ілгері бағытта оң аяқ және сол аяқ үстінің ішкі жағымен алып жүруге үйретуді жалғастыру.

ә) Қолдарын екі жаққа созып, басына қапшық қойып, бөрененің үстімен тепе-теңдік сақтап жүріп өту біліктілігін қалыптастыруды жалғастыру.

Баяу жылдамдықта қол мен аяқтың қимылын үйлестіре отырып жүгіруге жаттығу.

б) Күштілікті, ептілікті, төзімділікті дамыту. Спортпен шұғылдану, салауатты өмір салтына, өз денсаулығын бағалай білуге баулу.

Брэйн Джим: «**Миға арналған гимнастика**», «**Теңгерім түймесі**» жаттығуы, «**Энергетикалық есінеу**».

Мақсаты: мидың жартышарлар арасындағы қарым-қатынас пен белгілі бір бағытқа бағыттауын (екі жартышардың жұмысын үйлестіру, тіл мен ойлау, есте сақтау, зейін қою қабілеттерін арттыру) дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: тыныс алу гимнастикасы, 4 метр артпен жүру, «Миға арналған гимнастика» жаттығуы, допты ілгері бағытта оң аяқ және сол аяқ үстінің ішкі жағымен алып жүру.

Түсінеді: таза ауа ағзаны күшейтеді, алаңда қимыл жаттығуларын орындау кезінде қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау керектігі, баяу жүгіргенде аяқ басына басып, қысқа қадамдар жасау керектігін.

Қолданады: баяу жүгіру дағдыларын, түрлі тәсілмен жүргенде қолдарының соған сәйкес қимыл амплитудасын қолдануды, кеңістікті бағдарлау қабілетін.

Қолданылатын көрнекі құралдар: ойынға қажетті бау, бала санына қарай құм салынған кішкентай дорбалар (қап) мен футбол доптары.

Билингвалды компонент:

Денсаулық – здоровье

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – бегите

Артпен жүру – ходьба спиной вперед

Қармақ – удочка

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Таза ауадағы белсенділіктің адам ағзасы үшін қаншалықты маңызды екендігі туралы әңгімелеп беру.

Алаңдағы жаттығулар орындау кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау керектігін айтып, сол қауіпсіздік ережелеріне тоқталып кету.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбек құрып жай жүру, жартылай отырып жүру, отырып жүру.

4 метр артпен жүру. Әр жүріс түріне сәйкес қолдарының қозғалыс амплитудасын қолданады.

Баяу жүгіру (2 минут) – қолдарын кеуде тұсына жоғары-алға, ішке қарай бағыттайды, сосын шынтағымен артқа қарай қозғалтады.

Баяу жүгіргенде қол мен аяқтың қимыл-қозғалыстарын үйлестіруге, аяқтарын ұшымен басып, қадамдарын қысқа етуге тырысады.

Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

«ха» – демін толық шығарып тазалау жаттығуы.

Аяқтарын иық деңгейіне дейін ашып қойып, түзу тұру. Қолдарын алдыға ұстап, демін ішіне еркін тарту. Қолдарын төмен түсіріп, денесін алдыға ие отырып, демін сыртқа шұғыл шығарады. Сосын 2-3 рет еркін дем алу. Бұл жаттығу қақырық түсуіне көмектеседі.

Энергетикаландырушы тыныс алу

Демін толық ішке тартып, мүмкіндігінше кідіру. Аузын дөңгелетіп, демін 3 рет шамды өшіргендей шұғыл шығару. Сосын 2-3 рет еркін тыныс алу. 3 рет қайталау.

Бағыттағыш, ысылдап тыныс алу.

Демін ішке еркін тартып, мүмкіндігінше кідіру. Демін ауыз арқылы «ысссс» деп дыбыстап, созыңқы ұзақ етіп шығару. Бұл дыбысты шағаруда тіл қатысады. 3 рет қайталау.

II.

Тепе-теңдік сақтау – қолдарын екі жаққа созып, басына қапшық қойып, бөрененің үстімен жүріп өту. Бас пен денені дұрыс ұстауға назар аударту (егер басын төмен түсірсе, басындағы дорба құлап кетуі мүмкін).

Осы тапсырманы орындау барысындағы жіберген қателіктерін балалардың өздерімен бірлесіп талдау.

Футбол – допты ілгері бағытта екі аяқ үстінің ішкі жағымен алып жүру. **(4 рет).**

Нұсқау: доп кез келген алдыға итеретін аяқ басының орта тұсына келуі керек. Допты біркелкі аяқпен соғып, қозғалысқа келтіреді.

Тізбектерге тұрып, бір-бірден допты ілгері алып жүгіреді. Бір-бірімен жарысады.

Ойыншы допты бұрылысқа дейін апарып, қайтадан орнына келеді. Келген соң допты келесі ойыншы алып, өз жүгірісін бастайды.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қармақ». (3 рет).

Балалар шеңбер бойына тұрады. Педагог ортада. Ол қолындағы баудың (қармақтың) бір ұшынан ұстайды. Баудың екінші ұшына құм салынған дорба байланған. Педагог жіпті жер

бауырлата айналдыра бастайды. Балалар орнында тұрып жоғары секіріп қалып, құтылуға тырысады. Жоғары секіргенде екпінмен итеріліп, аяқтарын жинап алады. Кімнің аяғы ілінсе, сол ойыншы «қармаққа түсті». Ойын барысында балаларды ауық-ауық үзілістер жасап, демалтып тұру қажет.

Ш. «Теңгерім түймесі» жаттығуы.

Бастапқы қалып негізгі тұрысты қабылдайды.

Оң қолының саусақтарымен оң жақ құлағының артындағы бас сүйегінің астына таяу тұрған шұңғымаға ақырындап басады. Сол қолын кіндігіне қойып, демін тартып терең тыныс алады «энергияны ішіне тартады».

Бір минуттан кейін сол қолымен сол құлағының артындағы шұңқырлау жерінен басып, оң қолымен кіндіктен басып, дәл солай «энергияны ішіне тартады». **(5 рет)**

«Энергетикалық есінеу» жаттығуы.

Есінеуді орындау. Қолдарының саусақтарымен жақ сүйегінің екі жағындағы кез келген жерінен қатты басып, босаңсып, қатты дыбыстап терең есінейді.

Бұл жаттығу жалпы денені босаңсытып, бара-бара тырысу, күйзелуді жоғалтады. **(5 рет).**

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Ойды жалғастыр: «Денсаулыққа қажет.».

Футбол добын шеңбер бойымен бір-біріне бере отырып, әрқайсысы денсаулыққа не пайдалы екендігін айтады.

№4

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Күлкі сыйла»

Мақсаты: а) Қозғалыс барысында сап түзеп жүру дағдыларын жетілдіруді жалғастыру, жұп болып жүру мен жүгіру кезінде өз қозғалыстарын келісіп жүруге үйрету. Орындық үстінде әр қадам басқан сайын допты алдында, артында ұстап, динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруді үйрету (ені – 20 см, биіктігі – 30 см).

ә) Құрсаудан-құрсауға екі аяқпен секіруге жаттықтыру, әр секіру фазасында қозғалыстарының үйлесімділіктерін қалыптастыру. Допты екі қолмен жоғары лақтырып, оны қайтадан қағып алуға, допты лақтырып, шапалақ ұрғаннан кейін саусақтарын бүгіп қағып алуға жаттықтыру.

б) Бала ағзасын төзімді, мықты болуға шынықтыру, омыртқаның қисайып кету қаупінің алдын алу. Мейірімділікке, әрқашанда көмекке дайын болуға, өзінің бойындағы теріс әдеттерден арыла білуге тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен орындайды, орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүруді, құрсаудан-құрсауға екі аяқпен секіруді, допты екі қолмен жоғары лақтырып, оны қайтадан қағып алуды, допты лақтырып, шапалақ ұрғаннан кейін қағып алуды.

Түсінеді: таяқты қалай дұрыс ұстау керектігін, жаттығулар орындау барысында, жүру және жүгіру, секіру кезінде қауіпсіздік техникасын сақтау қажеттігін.

Қолданады: допты соға білуді, екі аяқпен секіре білуді, допты қағып алу дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: балалардың санына қарай гимнастикалық таяқтар, диаметрі – 70-80 см құрсаулар, балалар санына қарай диаметрі – 15см доптар.

Билингвалды компонент:

Қайда жасырылғанын тап – найди где спрятано

Гимнастикалық таяқ – гимнастическая палка

Ал – возьми
 Қой – положи
 Денені тік ұстандар – стойте ровно
 Бір орында тұрыңдар – стойте на месте
 Баяу жүру – медленная ходьба
 Жүгіріңдер – бегите
 Секіріңдер – прыгайте
 Құрсаудан-құрсауға секіру – прыжки из обруча в обруч
 Құрсау – обруч
 Қолға арналған жаттығулар орындап жүру – ходьба с заданием для рук
 Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз)
 Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед
 Қолды белге ұстап, оңға, солға бұрылыңдар – руки на пояс, повороты направо (налево)

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

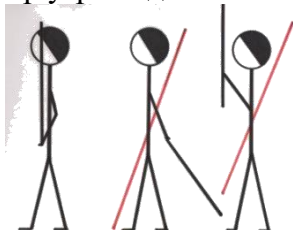
«Менің денем» – өз-өзіне массаж жасау.

2. Негізгі кезең

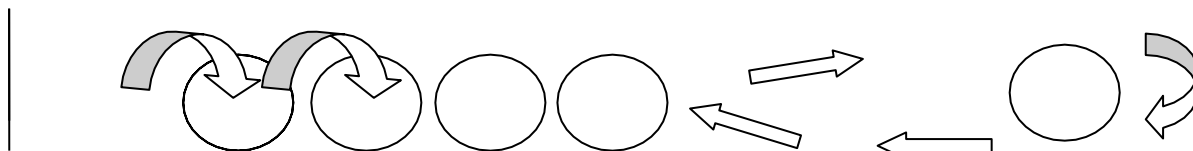
I. Тізбекпен бір-бірден жүру, екі, бір тізбекке қайтадан сап түзеп жүру. Екі, бір тізбекке қайтадан сап түзеп жүгіру. Қолға арналған жаттығулар орындап жүру.

II. Жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен орындау (№1)

Таяқтарды қолдарына алады (таяқтың бір ұшын алақандарына тіреп, қолдың бойында тігінен ұстап тұрады), тізбекте арақашықтықтарын сақтап тұрады – 3 адым. Дене бітімдерін түзу ұстайды.

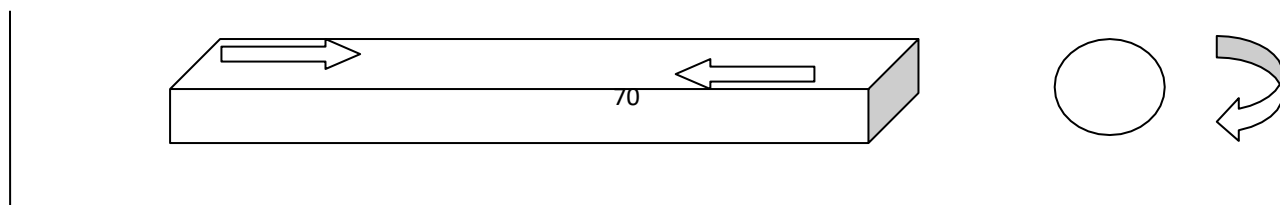


Құрсаудан-құрсауға екі аяқпен секіру: ширақ итеріліп, құрсаудың ортасына түсу керектігін түсіндіру. (3 рет). Құрсаудан-құрсауға екі аяқпен секіру: 4 құрсауға кезекпен секіріп барып, қайтарда құрсауларды айналып, орындарына жүгіріп келеді. Секірген кезде құрсаудың ортасына түсуге тырысады. Екі аяқпен ширақ итеріліп, аяқтарының ұшымен жерге түседі.



Негізгі қимыл-қозғалыстар: (3 рет).

Орындық үстінде әр қадам басқан сайын допты алдында, артында ұстап, динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруді үйрету (ені – 20 см, биіктігі – 30 см). Дене бітімдерін дұрыс ұстауларын, жаттығуларды дұрыс орындауларын бақылайды, түсіндіреді, көрсетеді.



Құрсаудан-құрсауға екі аяқпен **секіруге жаттықтыру**, әр секіру фазасында қозғалыстарының үйлесімділіктерін қалыптастыру. Допты екі қолмен жоғары **лақтырып**, оны қайтадан қағып алуға, допты лақтырып, шапалақ ұрғаннан кейін саусақтарын бүгіп қағып алуға жаттықтыру.

III. **Ойын:** «Қайда жасырылғанын тап». (2 рет). Спортзалда еркін тұрады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Сиқырлы қоржын ішін ашып көруге ұсыныс тастайды. Қоржын ішінен алған заттарын көріп қуанады.

№ 5

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Біз күшті және ержүректіміз»

Мақсаты:

а) Қозғалыс кезінде қайтадан сап құрып тізбекпен жүру және бағытты өзгертіп жүру дағдыларын жетілдіру. Заттар арасымен допты домалатып жүру барысында допты саусақ ұшымен жеңіл итеріп жүруге үйрету.

ә) Бір бүйірімен екі аяқпен арқаннан секіруге жаттықтыру және ширақ итерілу дағдыларын қалыптастыру. Дене бітімін дұрыс ұстап, тепе-теңдіктерін сақтап, орындық үстімен жүруді бекіту. Бұлшық ет корсеті мен омыртқаның иілімділігін қалыптастыруға мүмкіндік жасау; стретчинг – омыртқаның қисаюының алдын алу.

б) Салауатты өмір салтын сақтауға баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: орындық үстінде толтырылған доптарды аттап, тепе-теңдік сақтап жүруді, бір бүйірімен екі аяқпен арқаннан секіруді, бір-бірінен бес метр арақашықтықта қойылған заттар арасымен допты домалатып жүруді.

Түсінеді: таяқты дұрыс ұстау керектігін, допты саусақтарымен күшке салмай төменнен жоғарыға қарай қалай итеру керектігін, кегельдердің оң және сол жағынан қалай айналып өту керектігін.

Қолданады: бір бүйірімен екі аяқпен арқаннан секіруге жаттықтыру және ширақ итерілу дағдыларын және орындық үстінде тепе-теңдік сақтап жүруді.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

гимнастикалық таяқтар, балалар санына қарай диаметрі 20 см доптар, 10 дана қандай да бір зат (текше, кегель т.б.), орындық үстіне қоятын (ені – 20 см, биіктігі – 30 см) толтырылған доптар, арқан – 2 дана.

Билингвалды компонент:

Гимнастикалық таяқ – гимнастическая палка

Ал – возьми

Қой – положи

Секіру екі аяқпен – прыжки на двух ногах

Секіру қырымен – прыжки боком
Секіру қырымен екі аяқта – прыжки боком на двух ногах

Жаяу тізбекте бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному
Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – ходьба по одному (по двое)
Көзді жұмып жүру – идти с закрытыми глазами
Сапты екі тізбекке ауыстыру – перестроение колонну по два
Допты домалату – катание мяча
Заттар арасымен допты домалату – катание мяча между предметами

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Педагог балаларға күшті болу керектігін айтады:

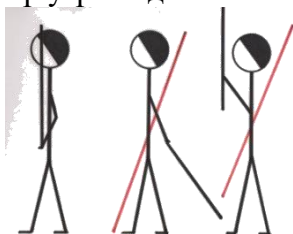
Спорт сенің серігің –
Жанға дауа, қолға күш.
Сергітетін адамды –
Қимыл менен қозғалыс.

2. Негізгі кезең

I. Қозғалыс кезінде қайтадан сап құрып тізбекпен жүру және бағытты өзгертіп жүру. Көзді жұмып, баяу қарқынмен жүру – 4 метр.

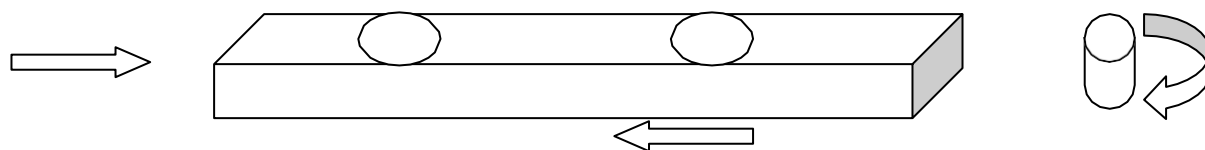
II. Жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен орындау (№1)

Таяқпен орындалады; стретчинг; сколиоздың алдын алуға арналған жаттығулар.
Таяқтарды қолдарына алады (таяқтың бір ұшын алақандарына тіреп, қолдың бойында тігенен ұстап тұрады), тізбекте арақашықтықтарын сақтап тұрады – 3 адым. Дене бітімдерін түзу ұстайды.

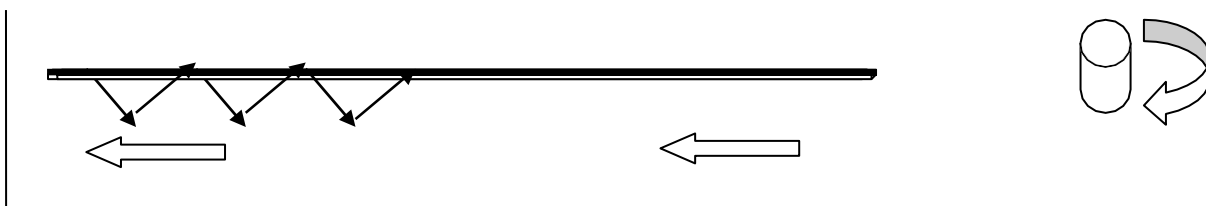


Негізгі қимыл-қозғалыстар: (3 рет).

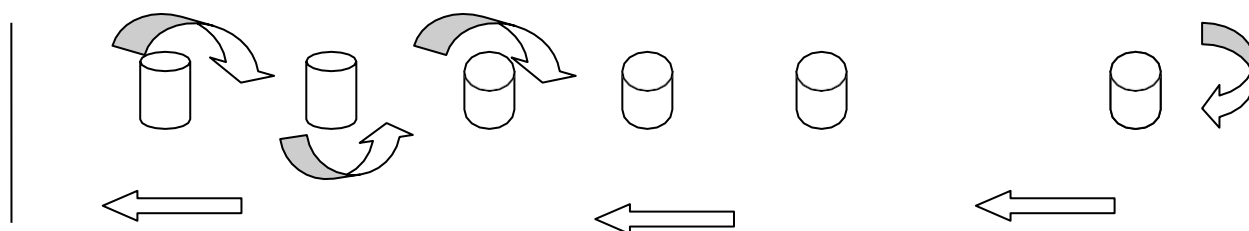
Тепе-теңдікке арналған тапсырманы орындайды: гимнастикалық орындық үстінде доп ұстап жүру: Нұсқау: тізені жоғары көтеріп, іші толтырылған доптарды аттап өту. Екі тізбекке тұрады. Бастарын түсірмей, дене бітімдерін түзу ұстап жүреді. Орындықтан түсерде, алдымен жерді аяғының ұшымен басып, сонан соң бүкіл табанын жерге қояды. Қауіпсіздік техникасы қажет кезде көмек беру, толтырылған доптарды балалардан бір адым қарақашықтыққа қою.



Бір бүйірімен екі аяқпен арқаннан секіруге жаттықтыру және ширақ итерілу дағдыларын қалыптастыру.



Заттар арасымен допты домалатып жүру барысында допты саусақ ұшымен жеңіл итеріп жүруге үйрету. Нұсқау: допты саусақтарымен күшке салмай төменнен жоғарыға қарай итереді.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тым-тырақай» (3 рет).

Ойыншылар бір-бірінің қолдарынан ұстап, шеңбер бойында тұрады. Ортада ұстаушы-жүргізуші тұрады. Балалар төмендегі сөздерді айтып, шеңбер бойымен жүреді:

«Ал, кәнеки, балалар,

Бір, екі, үш – деп санаңдар.

Бір, екі, үш – ал тараңдар!»

Осыдан кейін зал ішіне тым-тырақай қашады. Ұстаушы балаларды қуып, ұстауға тырысады.

III. «Тыныс ал және жақсы ойла!» ойын-жаттығуы. Еркін тұрады. Дем шығарған кезде жақсы ой ойлайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

№ 6

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Мен ойнағанды жақсы көремін

Мақсаты: а) Допты бастан асыра бір-біріне лақтырып, оны екі қолмен қағып алуды үйрету, гимнастикалық орындық үстінде білегі мен тізесіне таянып еңбектеуді жетілдіру, орындық үстінде қимыл-қозғалыс жасай білу дағдыларын дамыту.

ә) Басына қапшық қойып, арқан үстімен бір бүйірімен динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру, дене бітімін дұрыс ұстау дағдыларын қалыптастыру.

б) Кеңістікте бағдарлай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту, қозғаушы есте сақтау қабілеттерін дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты бір-біріне лақтырып, оны екі қолмен қағып алуды, гимнастикалық орындық үстінде білегі мен тізесіне таянып еңбектеуді, басқа қапшық қойып бүйірмен және қолды белге қойып жүруді.

Түсінеді: тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру кезінде дене бітімін дұрыс ұстау керектігін.

Қолданады: басына қапшық қойып, арқан үстімен бір бүйірімен динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру, дене бітімін дұрыс ұстау дағдыларын, кеңістікте бағдарлай білу шеберліктерін (машықтарын).

Қолданылатын көрнекі құралдар: балалар санына қарай доптар (диаметрі 8–10 см), гимнастикалық орындықтар – 2 дана, арқан – 2 дана, балалар санына қарай құм салынған қапшық, тақиялар.

Билингвалды компонент:

Сапты екі тізбекке ауыстыру – перестроение колонну по два

Жаяу оң (сол) қырымен – ходьба правым (левым) боком

Доппен жаттығулар – упражнения с мячом

Сүйеу қадам – приставной шаг

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын ойнатады.

Үш рет аяғымызды топылдатамыз – бір, екі, үш!

Үш рет шапалақтаймыз – бір, екі, үш!

Басымызды шайқаймыз – бір, екі, үш!

Бәрін қайтадан қайталаймыз.

2. Негізгі кезең

I. Шашырап жүру; белгі бойынша қайтадан сап түзеп бір тізбекке тұрады; орташа қарқынмен жүгіру; аяқтың ұшымен жүру; тізбекке екі-екіден тұру.

II.

Доппен жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№1; диаметрі – 8 – 10 см).

Негізгі қимыл-қозғалыстар:

Гимнастикалық орындық үстінде білегі мен тізесіне таянып еңбектеу.

Тепе-теңдік – басына қапшық қойып, арқан үстімен бір бүйірімен динамикалық тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру, дене бітімін дұрыс ұстау дағдыларын қалыптастыру (**4 рет**). Нұсқау: қолдарын екі жаққа созып немесе белге қойып жүру; арқанды табанының ортасымен басып жүру.

Допты бір-біріне екі қолмен бастарынан асыра лақтыру.

Екі тізбекке, сапқа бөлініп тұрады (арақашытығы – 2 метр) (**10 рет**). Допты тура қолға лақтырып беруге тырысады. Лақтыру бағытын бұзбауға тырысады. Допты ширақ лақтырады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жүгіру» (3 рет).

Шеңберге тұрып, балалардың ішінен санамақ арқылы қуалайтын баланы таңдайды. Белгі бойынша орындықтың үстіне қашып шығады. Бір орыннан екінші орынға қашып жүреді. Сайланған бала оларды ұстауға тырысады.

III. **Қорытынды кезең (рефлексия). Құлақ пен мұрынға арналған ойын (уқалау түрі)**

– Кәне, құлағымызды қозғалтайық! 1-2-3!	Нұсқауларды орындайды: (бас бармақ және сұқ саусақпен құлақты ұстайды);
– Құлақты төмен түсіреміз.	(құлақты алға созады, дереу жібере

<p>– Құлағымыз тоңып қалды. Жылытайық!</p> <p>– Мұрындарыңды көрсетіңдер!</p> <p>– Ауызды жауып, тек мұрынмен дем аламыз!</p> <p>– Хош иісті гүлді иіскейік. Қандай керемет!</p>	<p>салады);</p> <p>(бас бармақ және сұқ саусақпен құлақтың сырғалығын төмен тартамыз; алақанмен құлақ жарғағын уқалаймыз);</p> <p>(мұрынның екі жағын сипалау); (мұрын үстінен маңдайға дейін сипалау); (дем алу және дем шығару);</p> <p>(сұқ саусақпен жауып, біресе оң, біресе сол танаумен дем алу және дем шығару).</p>
--	--

№ 7

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Керуен» (таза ауада)

Мақсаты: а) Азия халықтарының ойындарын пайдалана отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды лақтыруға үйрету. Бір аяқпен әртүрлі бағытта секірулерін, бүкіл табанмен жерге түспеу дағдыларын, табанның алдыңғы бөлігімен итеріп секіруді жетілдіру.

ә) «Өкшемен отырып» бастапқы қалпымен көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын бекіту. Ептілік, көзбен мөлшерлей алу, қолайсыз жағдайларда (айғай-шу) назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамыту.

б) Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын арттыру, коммуникативтік құзыреттіліктерін дамыту, мейірімділік пен ұлттар арасындағы достыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: көлбеу қойылған нысанаға 2 метр қашықтықта тұрып лақтыруды, бір аяқпен әртүрлі бағытта секіруді.

Түсінеді: ептілік, көзбен мөлшерлей алу, қолайсыз жағдайларда (айғай-шу) назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамыту керектігін, ұлттық ойындардың маңызын. Басқа ұлт өкілдерін сыйлау керектігін.

Қолданады: «Өкшемен отырып» бастапқы қалпымен көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын, асық ойнау шеберліктерін.

Қолданылатын көрнекі құралдар: ұлттық киімдер салынған сандық, бала санына қарай асықтар, балалардың жартысына орамал.

Билингвалды компонент:

Керуен – караван

Секіру бір аяқта – прыжки на одной ноге

Асық лақтыру – метание асыков

Отырыңдар – садитесь

Тұрыңдар – встали

Отыру – сесть

Тұру – встать

Иліңдер – наклонитесь

Иілу – наклониться

Көтеру – поднять

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Керуен және асық ойындары туралы әңгіме жүргізеді. Сандықтағы ұлттық киімдерді алып көреді. Керуен туралы білетіндерін әңгімелейді.

2. Негізгі кезең

I. Шеңберге тұрады. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық алу». Шашырап жүреді, жүгіреді, педагогтің бұйрығы бойынша жердегі асықтарды көтеріп алады.

II. Ойын түріндегі негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды. (4 рет)

«Асық лақтыру»: арақашықтығы 2 метрге көлбеу қойылған нысанаға асық лақтырады. Бастапқы қалыпта екі аяқты алшақ қояды. Оң аяқты артқа жіберіп, оң қол шынтақтан жартылай бүгіліп, кеуде тұсында болады. Қолды алдыға және жоғары қозғау арқылы асықты лақтырады.

«Терек» (қырғыз халқының ойыны) (4 рет)

Жүргізушіні таңдайды. Бұл – «терек». Ол шеңбердің ортасында тұрады. Ойыншылар шеңбер бойына тұрып, әртүрлі қимыл-қозғалыстар орындайды. «Терек!» дегенде, жылдам орындарын ауыстырады. Осы кезде жүргізуші бос орынға тұрып алуға тырысады. Орынсыз қалған бала жүргізуші болады. Бірде-бір рет жүргізуші болмаған бала жеңімпаз саналады.

«Секір-секір» (татар халқының ойыны) (4 рет)

Әртүрлі бағытта бір аяқпен секіру.

Шеңберді айналдыра құрсауларды тастайды. Балалар осы құрсау ішінде тұрады. Жүргізуші шеңбердің ортасында тұрады. Жүргізуші: «Секір-секір!» дегенде, ойыншылар секіріп, орындарын ауыстырады. Осы кезде жүргізуші бір аяғымен секіріп, бос орынға тұрып алуға тырысады. Орынсыз қалған бала жүргізуші болады. Бірде-бір рет жүргізуші болмаған бала жеңімпаз саналады.

Қимыл-қозғалыс ойыны:

«Орамалды шығар» (Дағыстан халқының ойыны)

Ойыншылар екі топқа бөлініп, бір-бірлеріне қарама-қарсы тұрады. Араларына сызық сызылады. Әр баланың артында – белдіктерінде орамал тығулы тұрады. Балалар алдыға жылжиды. Жүргізуші: «От!» дегенде, бірінші топтың балалары қашады, екінші топтың балалары оларды қуып, орамалдарын шығарып алуға тырысады. Келесі жолы екінші топ балалары оларды қуады.

III. **Қорытынды кезең (рефлексия).** Алақандарын біріктіріп тұрып, тақпақты қайталайды.

Балалық шақ – балғын шақ,

Өмірдің өзі болашақ.

Балалық шақ шектеулі,

Ойнайтын кезде асыр сап.

№ 8

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Бадминтон, футбол»

Мақсаты: а) Өз бетінше қозғалыс белсенділігін дамытуға жағдай жасау, күнделікті қимыл-қозғалыстың қажеттігін қалыптастыру. Балаларды бадминтон ойынымен таныстыру, қимыл-қозғалыс дұрыстығының кепілі болатын бастапқы қалыпқа дұрыс тұруды үйрету, қимыл түзетуін күшейту.

ә) Алшақ, қысқа адымдап жүгіруге, жүгіріс кезінде қол мен аяқтарының қимылын үйлестіре білуге жаттығу.

Кеңістікті бағдарлауды, төзімділікті, реакция шапшаңдығын, көзмөлшері мен спорттық жабдықтарды қолданғанда зейінін шоғылдандырудыра білуді дамыту.

б) Спорттық іс-әрекетерге деген қызығушылығы мен олардың денсаулық үшін маңыздылығын саналы түсіну, ұйымдасқандық, мақсаттарына жете білу қасиеттерін қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: дыбыстарды дыбыстап тыныс алу жаттығулары, желбіршектің ұшу ерекшеліктерін ашып, балаларға түсіндіретін жаттығулар, желбіршекті ракеткамен бір орында тұрып бірнеше рет жоғары қарай соғу (неғұрлым көп рет соғуға тырысу), допты кез келген бағытта екі аяқ үстінің ішкі жағымен алып жүру.

Түсінеді: доптың аяқ табанының орта тұсында тұру керектігі, ракетка мен желбіршектің атқаратын рөлі, ракетканы дұрыс ұстау ережелері, секіртпенің астынан жүгіріп өткенде жүгірісті шұғыл жылдамдату.

Қолданады: алшақ аттап, қысқа қадамдар жасап жүгіру дағдылары, түзету жаттығуларын орындау, кеңістікті бағдарлау, допты жеңіл соға білу.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бадминтон ракеткалары, целлулоид шарлар, балалардың жартысына жетерлік футбол доптары.

Билингвалды компонент:

Қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Аяқ ұшымен жүру – ходьба на носках

Өкшелеп жүру – ходьба на пятках

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед

Сапқа тұрыңдар – встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – ходьба по одному (по двое)

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балаларға спорттық ойындарды ойнау арқылы төзімділігі мен жаттыққандығын арттыру ұсынылады.

(Футбол, бадминтон). Осы спорт түрлері жайлы не білетіндерін анықтау.

2. Негізгі кезең

I Табанына арналғын түзету жаттығуларын орындау: аяқ басымен жүру, өкшемен жүру, табанның ішкі қырымен, сыртқы қырымен жүру.

Қысқа, алшақ аттап жүгіру.

Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

II Жаттығуларды алмастырып орындау. Ресурстар мен кеңістікті дұрыс пайдалануына назар аудару.

Бадминтон

Желбіршектің ұшу ерекшеліктерін анықтауға арналған жаттығулар орындау.
Бір орында тұрып, желбіршекті оң қолынан сол қолына, керісінше лақтырады. Бір қолмен жоғары лақтырып, екінші қолмен қағып алады.

Ракеткамен жаттығу.

Бір орында тұрып, желбіршекті ракеткамен мейлінше көп рет соғуға тырысу.

Футбол – допты кез келген бағытта екі аяқ үстінің ішкі жағымен алып жүру (4 рет).
Допты теуіп алып жүру үшін, тебетін аяқтың басы төмен, жерге қарайды, ал доп ойыншының алдында орналасады.

Айналып тұрған секіртпенің астынан өту. (3 рет)

Секіртпенің астынан оның қозғалыс амплитудасының ең жоғарғы нүктеде болған сәтінде, жүгірісін шұғыл шапшаңдатып жүгіріп өтеді.

Балалардың назарын секіртпенің айналу жылдамдығы мен өзінің жүгіру жылдамдығын сәйкестендіруге аудару керек.

Жаттығу кезінде қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау керектігін естен шығармаймыз.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аяғы жерге тимей...»

Жүргізушіні сайлайды. Қалғандары шашырап қашады. Жүргізушіден қашып, ойыншылар аяқтарын жерден тартып алады. Сол мақсатта олар бірнәрсеге шығып алады немесе аяғын көтеріп отыра қалады. Аяқтары жерге тимесе, жүргізуші оларды ұстай алмайды, егер тиіп қойса, ұстап алады. Ұсталған ойыншылар ойыннан шығады.

III. Дыбыстарды айтып, тыныс алу жаттығуларын орындау. «В» дыбысы.

«в» дыбысын айту кезінде жүйке жүйесі мен ми, жұлынның жұмысы қалыпқа келеді.

Еркін тұрады.

Терең тыныс алып, демін сыртқа шығарғанда «vvvvv» деп қатты созылық дыбыстайды.

Дыбысты мүмкіндігінше созуға тырысады.

«Ч» дыбысы.

«ч» дыбысын айту кезінде ұйқы дұрысталып, жалпы ағзаның жұмысы қалыпқа келеді.

Еркін тұрады.

Терең тыныс алып, демін сыртқа шығарғанда «ччччч» деп қатты созылық дыбыстайды.

Дыбысты мүмкіндігінше созуға тырысады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Жылулық сыйла».

Педагог: «Балалар, бір-біріміздің көзімізге бар ықыласымызбен, алақандырың ысып кеткенше қарайықшы... Алақандағы жылылықты сездіңдер ме? Ал енді бір-біріңе ізгі тілектер айтып, алақандарымызды одан да қатты жылытайық...»

№ 9

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Күзгі орманда»

Мақсаты: а) Бөрене үстінде еңбектеу барысында қол мен аяқтарын үйлестіріп қозғауға үйрету; 2 метр арақашықтықта бір-біріне доп лақтыру шеберліктерін (машықтарын) бекіту, доптың ұшу бағытын бақылап, ұшып келе жатқан допты қолды бүгіп қағып алуға үйрету. Модульдер үстімен (із салынған парақтар, арқан т.б.) тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыруды жалғастыру.

ә) Елтілік, көзбен мөлшерлей алу, ерекше заттармен (құралдармен) орындалатын жаттығуларда назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамытуды жалғастыру.

б) Қозғалыс мәнерлілігін, ырғақтылығын дамыту; азаматтық және экологиялық мәдениеттіліктерін қалыптастыруға мүмкіндік жасау.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: бөрене үстінде еңбектеп жүруді, бір-біріне допты лақтырып, оны екі қолмен қағып алуды.

Түсінеді: модульдер үстімен (із салынған парақтар, арқан т.б.) тепе-теңдік сақтап қалай жүру керектігін, күзгі табиғаттың кереметтігін.

Қолданады: бөрене үстінде еңбектеу; 2.5 метр арақашықтықта бір-біріне доп лақтыру шеберліктерін (машықтарын), доптың ұшу бағытын бақылап, ұшып келе жатқан допты қолды бүгіп, қағып алу шеберліктерін.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бөрене – 2 дана, гимнастикалық орындық (биіктігі – 35 см, ені – 20) – 4 дана.

Билингвалды компонент:

Пойыз – поезд

Түлкілер – лисы

Қасқырлар – волки

Қояндар – зайцы

Шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг

«Қасқыр мен лақтар» – «Волк и козлята»

Тез жүгіріңдер, тезірек – Бегите быстро, быстрее

Күзгі орман – осенний лес

Күз – осень

Допты бір-біріне лақтыру – бросание мяча друг другу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Күзгі орман» слайдтарын көрсету. Қ.Шаңғытбаевтың «Күзгі жапырақтар» өлеңін оқуға болады.

Алтын, сары, қызыл, көк

Алуан-алуан жапырақ.

Күзгі бақта күлімдеп

Көз тартады атырап.

Өлеңді тыңдайды. Күзде жапырақтардың қандай болатынын айтады. Орман мен тоғайда жүру ережесін естеріне түсіреді.

2. Негізгі кезең

I. «Паровоз» тәсілімен тізбекте жүреді. Ормандағы алаңқайға келеді.

Тізбекте бір-бірден тұрып, аңдардың жүрісін, жүгірісін салып жүреді, жүгіреді, түрлі тапсырмаларды орындайды. «Орман тұрғындары» ойын-жаттығуы: тізбекте бір-бірден тұрып жүреді, жүгіреді, түрлі тапсырмаларды орындайды. («Түлкілер», «Қасқырлар», «Қояндар»).

Жалпы дамыту жаттығуларын орындау: (орман алаңқайында «жылынуға» жиналады) «Артымнан қайтала» жаттығу-ойыны. Тыныс алу гимнастикасы: «**Жел**».

Күннің көзі бұлт басып, қатты жел соғады. (Қолдары түсірілген, аяқтарын сәл алшақ қояды, Кәне, бәріміз жел сияқты дыбыс мұрын арқылы дем алу).

шығарайық.

(басты оңға бұрады, еріндерін алдыға жиырып

- Ууу – ууу – ууу...

шығарып үрлейді).

- Сол қатты желден ағаштардың

(басты тік ұстау, мұрын арқылы дем алу, басты

жапырақтары шулай бастайды. Жапырақтар
жел соққанда қандай дыбыс шығарады?
- Шшш – шшш – шшш.

оңға бұру, еріндерін алдыға жиырып шығарып,
дем шығару).
(басты түсіру, иегін кеудесіне тигізу, ауыз
арқылы бірқалыпты дем шығару). (Қолдарын
айналдыру).

Негізгі қимыл-қозғалыстар:

Бөрене үстінде еңбектеу барысында қол мен аяқтарын үйлестіріп қозғауға үйрету.
«Сілеусін» жаттығуы: бөренеден түсу.

2 метр арақашықтықта бір-біріне доп лақтыру шеберліктерін (машықтарын) бекіту, доптың ұшу бағытын бақылап, ұшып келе жатқан допты қолды бүгіп, қағып алуға үйрету. Нұсқау – ұшып келе жатқан допты қолды шынтақтан бүгіп, саусақтарын ашқан күйде қағып алу.

Тепе-теңдік: модульдер үстімен (із салынған парақтар, арқан т.б.) тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыруды жалғастыру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр мен лақтар» (4 рет).

Шарты: қарама-қарсы жаққа тек белгіден кейін жүгіру қажет. Залдың бір шетінде сап түзеп тұрады. «Қасқыр» зал ортасында орналасады.

*«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,
Бөрте лақ тым ерке-ақ.
Кетесің кейде секеңдеп,
Байламаса көкем кеп».*

«Лақтар» залдың қарама-қарсы жағына жүгіреді, «қасқыр» оларды қуып ұстайды.

III. «Орман үні» ұнтаспасын тыңдатады. Шеңбер бойына малдас құрып отырады, көздерін жұмып, музыканы тыңдайды, сонан соң қандай әсерде болғандарын әңгімелейді.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қай жаттығулар қиындық тудырғанын ортаға салады.

№ 10

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Ұлттық ойындар» (таза ауада)

Мақсаты: а) Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды лақтыруға үйрету. Бір аяқпен әртүрлі бағытта секірулерін, бүкіл табанмен жерге түспеу дағдыларын, табанның алдыңғы бөлігімен итеріп секіруді жетілдіру.

ә) «Өкшемен отырып» бастапқы қалпы бойынша көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын бекіту. Ептілік, көзбен мөлшерлей алу, қолайсыз жағдайларда (айғай-шу) назарларын тек орындайтын іс-әрекетіне сала білу сияқты қабілеттерін дамыту.

б) Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын арттыру, коммуникативтік құзыреттіліктерін дамыту, мейірімділік пен ұлттар арасындағы достыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: көлбеу қойылған нысанаға асықты 2.5 метр қашықтықта тұрып лақтыруды, бір аяқпен әртүрлі бағытта секіруді.

Түсінеді: Азия халықтарының ойындарын пайдалана отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибелеріндегі маңызын, Қазақстан республикасындағы халықтар достығы туралы мәліметті.

Қолданады: «Өкшемен отырып» бастапқы қалпы бойынша көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын, шашырап жүріп, тапсырмаларды орындай білу машықтарын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: ұлттық киімдер салынған сандық, балалар санына қарай асықтар, орамалдар.

Билингвалды компонент:

Ойын – игра

Ойындар – игры

Халық ойындары – народные игры

Ойынды баста – игру начни

Қуыр-қуыр-қуырмаш,
Балапанға бидай шаш,
Тауықтарға тары шаш.
Апаң келсе, есік аш.
Қасқыр келсе, мықтап бас.

Шымшық, шымшық,
Сен қал, сен шық!

Алма кетті домалап,
Көше бойын аралап.
Кім алманы табады
Сол ойыннан шығады!

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Санамақтар айтқызады. Бір, екі, үш – ойынды баста! (1-2-3 – ойынды баста!)

2. Негізгі кезең

I. Шеңберге тұрады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық алу». Шашырап жүреді, жүгіреді, педагогтің бұйрығымен жерден асықтарды алады.

II. Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды. (5 рет)

«Асық лақтыру» – дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, көлбеу қойылған нысанаға асықтарды лақтыру (арақашықтығы – 2,5 метр). Құрсаулардың (4 құрсау) айналасында тұрады, құрсау жанында асықтар жатады. Балалар асықтарды алып, құрсау ішіне лақтырады. «Қазанға» көп асық тастаған бала жеңімпаз атанады.

Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінен сәл ашық қойылады, оң аяқты арт жаққа жіберу, оң қол шынтақтан бүгіліп, кеуде тұсында. Асықты лақтырғанда оң қол төмен түсіріліп, төмен, артқа жіберіледі. Асықты қолды алдыға созып, сонан соң жоғары көтеріп лақтырады.

«Ырғып секіру» (татар халқының ойыны) (5 рет)

Әртүрлі бағытта бір аяқпен секіру. Ойыншылар шеңбер бойына тұрады. Жүргізуші шеңбердің ортасында тұрады. Жүргізуші: «Ырғып секір!» дегенде, ойыншылар жылдам бір

аяқтарымен секіріп, орындарын ауыстырады. Жүргізуші де бір аяғымен секіріп, олардың біреуінің орнына тұрып алуға тырысады.

«Тастар» (орыс халқының ойыны)

«Өкшемен отырып» бастапқы қалпы бойынша ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру, жоғары лақтыру.

Өкшемен отырып, ұсақ тастарды жоғары лақтырып, оны алақандарымен қағып алады. Ал келесі лақтырғанда алақандарын теріс қойып, тастарды қағып алуға тырысады.

III. Қимылы аз ойын: «Үндемес» ойыны (Тәжік халқының ойыны) (4 рет).

Ойыншылар шеңбер бойында отырады. Жүргізуші өзінің оң немесе сол жағында отырған балаға бір қимыл түрін көрсетеді. Ол өзінің екінші жағында тұрған балаға көрсетеді. Ойын шарты: көршісін сөйлету немесе күлдіру. Күлмеген немесе сөйлемеген бала жеңімпаз атанады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қазақта «Отаны бірдің тілегі бір, жүрегі бір» деген жақсы сөз бар. Жүзі басқа болса да, жүрегі бір, тілі басқа болса да, тілегі бір, атасы басқа болса да, Отаны бір, қаншама ұлттар мен ұлыстарды біріктіріп отырған Қазақстан атты елміз. Көп ұлт өкілдері тұратын ел болуымыз – біздің байлығымыз, мақтанышымыз.

Енді бүгін қарасам,
Айналам бақыт, кең жатыр.
Бірімен-бірі туысқан,
Қол ұстасқан ел жатыр.
Қырғыз, қазақ, өзбектер,
Моңғол, ұйғыр, дүнгендер,
Армян, қазақ, грузин,
Орыс пенен украин
Терезесі тең жатыр.
Бақыттың әні асқақтап,
Құлаққа даусы кеп жатыр.

Қазан

№11

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Қалай спортшы болуға болады?»

Мақсаты: а) Екпінмен жүгіріп келіп, 25 см биіктікте ілінген затқа қолын жоғары көтеріп секіріп тигізуге үйрету; аяқтың итерілу күші мен қолды сермеу қимыл-қозғалыстарын жетілдіру. Үзіліссіз баяу жүгіру, тізелерін жоғары көтеріп жүру дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.

ә) Алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді жетілдіру. Сапты бұзбай және бағыттарын сақтап, қайта сап түзеп жүруге жаттықтыру.

б) Ептілік, өз-өзін бақылай алу дағдыларын дамыту; спортқа деген ынталарын, салауатты өмір сүруге деген жақсы әдеттерін тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді, екпінмен жүгіріп келіп, 25 см биіктікте ілінген затқа қолын жоғары көтеріп секіруді, залдың бір шетінен екінші шетіне сап түзеп жүруді, баяу жүгіруді.

Түсінеді: спорттың пайдасын; ептілік, өз-өзін бақылай алу дағдыларын қалай дамыту керектігін; салауатты өмір сүру үшін не істеу қажеттігін.

Қолданады: алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеу, сапты бұзбай және бағыттарын сақтап, қайта сап түзеп жүру машықтарын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: «Спорт» тақырыбында слайдтар, балалар санына қарай диаметрі – 8–10 см доптар, жіп, таспа.

Билингвалды компонент:

Тыныс алуға арналған жаттығулар – упражнения для дыхания

Қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созындар – руки вперед

Баяу жүру – медленная ходьба

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Ойынды баста – начни игру

Кім зейінді – кто внимательный

Биіктікке секіру – прыжки в высоту

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Спорт түрлері» тақырыбындағы слайдтарды көрсету, спорттың пайдасы туралы әңгімелейді.

Сымбат – мүсін дегенің

Бітім – көркі дененің.

Сымбат – жүру әдемі,

Дене қалпын тік ұстап:

Көтеріп сәл кеудені,

Иық жазып дұрыстап.

Түзу отыр, қисаймай,

Бүкіреймей, жантаймай.

Күш сап бас пен арқаға,

Жатып алма партаға.

2. Негізгі кезең

I. Жас спортшыларды сапқа тұрғызады.

Сапқа және тізбекке бір-бірден тұрады, тізбекпен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру; тоқтамастан баяу қарқынмен жүгіру (1,5 минут).

Тыныс алу жаттығуы

«Біз спортпен айналысамыз, сондықтан жылдам өсеміз» – қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру – тыныс алу.

«Күннен-күнге бойымыз өсіп барады» – қолды төмен түсіріп, барлық табанмен еденге түсу – дем шығару.

Сап түзеп залдың бір шетінен қарама-қарсы жаққа жүру.

Екі-екіден тізбекке, сапқа тұрады, Қарама-қарсы жаққа жүреді, жүгіреді, адымдарын байқап басады, бір-біріне кедергі келтірмеуге тырысады.

II. Ептілікке жаттықтыру.

Кішкентай доппен жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Кішкентай доппен жалпы дамыту жаттығуларын орындайды. Кешенді орындау барысында аяқтарын бүкпеуге тырысады.

Ш. Негізгі қимыл-қозғалыстары:

Төзімділікке жаттықтыру (4 рет)

Алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді жетілдіру.
Қауіпсіздік техникасын сақтау.

Дәлдікке жаттықтыру. (4 рет)

Екпінмен жүгіріп келіп, 20 см биіктікте ілінген затқа қолын жоғары көтеріп секіріп тигізуге үйрету; аяқтың итерілу күші мен қолды сермеу қимыл-қозғалыстарын жетілдіру.

Зейіндерін жаттықтыру. (5 рет)

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім зейінді?» Ойынның шартын түсіндіреді. Капитанның артынан төрт тізбекке тұру. Спорт түрлеріне байланысты төрт командаға бөлінеді (балалардың қалауы бойынша). Капитандардың қолдарында доп болады (төрт капитан – төрт түсті доп). Балалар зал бойынша жүгіріп жүріп, белгі берілгенде тізбекке келіп тұрады. Сонан соң көздерін жұмады, осы кезде капитандар орындарын ауыстырады. Белгі бойынша өз капитандарын жылдам табулары және капитанның артына бір тізбекке тұрулары тиіс немесе малдас құрып отырады, өкшемен отырады.

3.Қорытынды кезең (рефлексия). «Спортшы қалай болуға болады?». Шеңбер бойында қолдарын оң және сол жақтағы балалардың иықтарына салып тұрады. Өлең жолдарын қайталап, олардың мағынасына қарай қимыл-қозғалыстар жасайды. Мысалы, «жүзеді», жүреді, «коньки тебеді» т.б.

Шынығу және денсаулық

Жазда ықпай ыстықтан,
Жазда суда жүземіз.
Қыста бұқпай суықтан,
Құмда күнге күйеміз.
Айналысып спортпен,
Жалаң аяқ жүреміз.
Біз боламыз шыныққан,
Қыста қызып денеміз,
Денсаулығы мықты жан.
Коньки, шаңғы тебеміз.

Жұмбақтар

Бала біткен соғады,
Жеңіл шарды домалақ.
Ұрсаң
Ұшып жоғары,
Жерге түсер домалап.
Жауабы: доп

Табанға қанжар байладым,

Бетінде айна ойнадым.

Жауабы: коньки

Бұл – ерекше спорт түрі,

Әуеде шаңғымен қалықтаған акробат.

(Фристайл)

Даңғыл жол етемін,

Тілгілеп ақ қарды.

Шарықтап кетемін.

Қапталды, шатқалды. (Шаңғышы)

Мүз үстінде биші,

Конькимен жүр күйші. (Конькиші)

№ 12

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Менің сүйікті жануарларым

Мақсаты: а) Өзін айнала бұрылып секіруге үйрету (аса жоғары емес). Аяқтарын бүгіп, екі аяқ ұшымен еденнен (жерден) итеріле білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

ә) Өртүрлі бағыт және қарқынмен қолды қадамдарымен үйлестіре қозғап жүгірулерін жетілдіру. Гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанның көмегімен төрттағандап еңбектеуге жаттықтыруды жалғастыру; талдап ойлау, қабылдау, үйлесімді қозғалу қабілеттері және жалпы шыдамдылық секілді дене сапаларын дамыту.

б) Экологиялық мәдениетке, ұйымшылдыққа, психологиялық жайсыздық тудыратын мінез-құлықтарын тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеуді, әртүрлі бағытта және әртүрлі шапшаңдықпен жүгіруді, бір орнында тұрып айналып **секіруді**.

Түсінеді: әртүрлі бағыт және қарқынмен қолды адамдарымен үйлестіре қозғап жүгірудің, гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанның көмегімен төрттағандап еңбектеудің маңызын.

Қолданады: музыка әуенімен нұсқауларды аса дәлдікпен орындау машықтарын, секіру машықтарын.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

«Жануарлар» тақырыбы бойынша музыка, «Аттың желісі» үнтаспасы, гимнастикалық орындық – 2 дана.

Билингвалды компонент:

Сүйікті жануарлар – любимые животные

Көңілді қонжықтар – веселые медвежата

Ерекше жануар – необычное животное

Тұлпар – тулпар

«Қасқыр мен лақтар» – «Волк и козлята».

Хайуанаттар бағы – зоопарк

Жаяу тізбекте бір-бірден – ходьба в колонне по одному

Шеңберге тұрыңдар – встать в круг

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Ерекше жануар» тренингі

– Бір-біріміздің қолдарымыздан ұстап, шеңберге тұрайық. Әрқайсысың өздерінді бір ерекше жануармын деп ойлаңдар. Дем алу – дем шығару жаттығуларын орындаймыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің қалай соққанын тыңдайық. Түк – бір адым алға, түк – бір адым артқа (3 рет).

2. Негізгі кезең

I. «Қазақстан жануарлары» ойын-жаттығуы – (музыка әуеніне сай әртүрлі жануарлардың жүрісін салады).

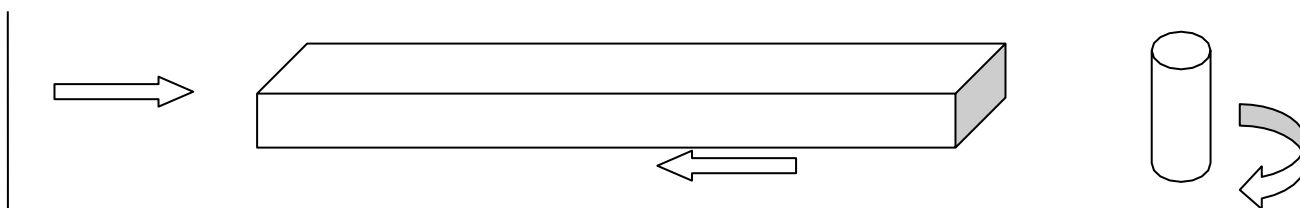
Тізбекте бір-бірден тұрып, аңдардың жүрісін, жүгірісін салып жүреді, жүгіреді, түрлі тапсырмаларды орындайды. Бір-біріне кедергі келтірмеуге тырысады.

II. Ритмикалық гимнастика – музыка әуенімен нұсқауларды аса дәлдікпен орындату. Кешен бойы дене бітімдерін түзу ұстау.

Ойын-жаттығуы: (3 рет)

«Көңілді қонжықтар»

Алақан мен тізеге таянып, гимнастикалық орындық үстінде еңбектеу. Аю, қонжық туралы жұмбақтардың шешуін табады. Қол мен аяқтарын үйлестіріп қозғайды.



Ойын-жаттығуы: «Тұлпар»

Әртүрлі бағыт және қарқынмен жүгіру (музыка әуенімен)

Бір-біріне кедергі келтірмеуге тырысады. Бірінші сапта тұрған балалар тізелерін сіл бүгіп секіреді, ал екінші саптағылар шапалақ ұрады.

«Ор қоян» (4 рет)

Бір орнында тұрып айналып **секіру**. Ырғақпен секіреді, шапалақтың дауысын мұқият тыңдап, бір мезетте ұруға тырысады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр мен лақтар». (4 рет)

Шарты: қарама-қарсы жаққа тек белгіден кейін жүгіру қажет. Залдың бір шетінде сап түзеп тұрады. «Қасқыр» зал ортасына орналасады.

*Бөрте, бөрте, бөрте лақ,
Бөрте лақ тым ерке-ақ.
Кетесің кейде секеңдеп,
Байламаса көкем кеп.*

«Лақтар» залдың қарама-қарсы жағына жүгіреді, «қасқыр» оларды қуып ұстайды.

III. «Хайуанаттар бағы» жаттығуы.

Мақсаты: психологиялық жайсыздық тудыратын мінез-құлықтарын тәрбиелеу.

Балаларға хайуанаттар бағындағы бір жануарды таңдап, сол жануардың қимылын салуға тапсырма береді.

Балалар құрсау ішіне отырып, хайуанаттар бағындағы бір жануардың қимылын салады. Аңдар туралы жұмбақтар шешеді. Шешуін тапқан соң, «тор» ашылып, яғни құрсау ішінен шығып, секіреді, жүгіреді, жануарлардың дауыстарын салады.



3. Қорытынды кезең (рефлексия).

№ 13

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Дене қабілеттерін дамыту»

Мақсаты: а) Беті сүргіленген бөрененің үстімен оң-сол жанына қарай қырындап жүріп өтуде тепе-теңдік сақтауға үйрете түсу – дене бітімінің ақауларының алдын алу. Бір-бірден тізбекпен жүгіру кезінде аяқтары мен қолдарының қимылын үйлестіруге жаттығу.

ә) Жүгіріп келіп, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп екпінмен биіктікке секіруді бекіту.

б) Кеңістікті бағдарлау, күштілікті дамыту. Спортқа құлшынысын жалғастыру.

Ұйымшылдыққа, өз бетімен әрекет ете алуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: орындайды: құлақ қалқанын уқалау, алаңқайдың бір жағынан екінші жағына қатармен жүру.

Түсінеді: залда қауіпсіздік ережелерді сақтау керектігін, бөрененің үстімен жүргенде қауіпсіздік ережелерін сақтауды, өз қимылдарын оң жақ, сол жақ көршілес балалармен үйлестіруді.

Қолданады: баяу жүгіру дағдыларын, негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларын, қолды сермеу мен аяқпен итерілу күшін мөлшерлеуді, кеңістікті бағдарлау біліктілігін.

Билингвалды компонент:

Баяу жүгіру – медленный бег

Оң (сол) қырымен жүру – ходьба правым (левым) боком

Сүйеу қадам – приставной шаг

Секіру – прыжки

Секіріндер – прыгайте

Жоғары секіріндер – прыгайте выше

Қаршығалар – ястребы

Қарлығаштар – ласточки

Аю – медведь

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Белгілі бір ерекше қасиеттері бар жануарлардың суретін көрсету (жүйрік, мықты, төзімді, ауыр көтергіш, қырағы т.б.). Жаттығуларды қасиеттеріне қарай саралайды.

Өз қасиеттерін дамыту ұсынылады.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке, қатарға тұру.

Бір-бірден тізені жоғары көтере отырып, тізбекке тұру.

Екі қатарға қайта сап түзеу. Алаңқайдың бір жағынан екінші жағына дейін қатарды бұзбай барып қайту.

Әр оқушы өз қадам алысын өзгелермен келісуі керектігін ескерту.

II. Гантельдермен жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№1).

Жүгірістен кейін тыныс алуын қалыпқа келтіреді. (1,5минут)

(У-шу жаттығулары кешенін орындайды)

Баланың жоғары көтерген қолынан 20 см биіктікте ілулі тұрған затты (қоңырау) жүгіріп келіп **секіріп алу** (3 рет) .

Аяқтың итерілу күші мен қолын айналдырып қозғалтуын түзете білуіне балалардың назарын аудару.

Нұсқау – аяқпен қажетті жерден итеріліп секіруге тырысу керек: өте алыстан да емес, тым жақындап, дәл ілулі заттың түбінен де емес.

Тепе-теңдік сақтау – беті сүргіленген бөрененің үстімен оң-сол жанына қарай қырындап (сүйем қадам жасап) жүріп өту. (4 рет)

Жүрген кезде қолдарын түрлі сәйкес тәсілдермен ұстау ұсынылады.

Жерден көтерілген бөрененің үстімен жүріп өтуде динамикалық тепе-теңдік сақтау – денені түзу ұстау, еңкеймей басын жоғары ұстап, алға қарап, аяқты алдымен басын басып, сосын толық табанына басу керектігіне басты назар аудару керек.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қаршығалар мен қарлығаштар». (4 рет) Ойыншылар екі топқа бөлініп, бір-біріне арқаларын қаратып тұра қалады.

Жүргізуші орталарында тұрады.

Ұлдар командасы – «Қаршығалар», қыздар командасы – «Қарлығаштар». «Қаршығалар!» деп команда берілген кезде ұлдар қыздарды ұстап алуға тырысады. «Қарлығаштар!» деп команда берілген кезде қыздар ұлдарды ұстап алуға тырысады. Ұсталғандары қарсылас командаға өтеді.

III. Құлақ қалқанын уқалау (3 рет).

1. Құлақ сырғалықтарын екі қолдың барлық саусақтарымен жылығанын сезінгенше жоғары-төмен, алдынан-артынан сипаудан бастайды. Психикалық күйзелістегі бала осы сәтте терісінің сезімталдығын байқатады. Ал эмоцияналды қалыпты бала сол теріге әсер етуді тіпті байқамай да қалуы мүмкін.
2. Енді аздаған шымшыма жаттығуларды орындайды. Құлақ қалқанын 1, 3, 4 - саусақтармен ұстап, ақырындап умаждау.
3. Жаттығуды терісі аздап қызарып, балалар құлағы ысығанша жасай береді.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Ойын жаттығуы: «Еркін тыныс ал, көркем ойла!

Бейнені көрсетіп қоймай, өз таңдауының дұрыстығын дәлелдейді. Демін сыртқа шығарғанда, ойша бейнелер тудырады.

«Мен – мықты арыстанмын!»

«Мен – ең шапшаң қабыланмын!»

«Мен – жүйрік жолбарыспын!»

«Мен – қайсар қасқырмын!»

№ 14

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Доппен ойнап, көңіліңді көтер!»

Мақсаты: а) Допты жоғары лақтырып, еденге түсіп, қайтадан ыршыған допты екі қолмен қағып алуды үйретуді жалғастыру, саусақтарды ашып, допты қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. 5 метр арақашықтыққа допты баспен итеріп, түзу бағытта еңбектеп

жүруге жаттықтыруды жалғастыру, кеңістік пен ондағы заттарды бағдарлай білу дағдыларын дамыту.

ә) Қолды әртүрлі қалыпта қозғалтып секіруге жаттықтыруды жалғастыру. Қол мен аяқты үйлесімді қозғай білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, қол бұлшық еттерін, шыдамдылық пен ептіліктерін дамыту. Көздің көру қабілетінің бұзылуының алдын алу.

б) Өмірге деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, өзін қоғам мен балалар ұжымының маңызды бір бөлігі екенін сезіндіру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты жоғары лақтырып, еденге түсіп, қайтадан ыршыған допты екі қолмен қағып алуды, 5 метр арақашықтыққа допты баспен итеріп, түзу бағытта еңбектеп жүруді.

Түсінеді: спорттың пайдасын; ептілік, өз-өзін бақылай алу дағдыларын қалай дамыту керектігін; салауатты өмір сүру үшін не істеу қажеттігін.

Қолданады: допты жоғары лақтырып, еденге түсіп, қайтадан ыршыған допты екі қолмен қағып алу, жоғарыға лақтырған допты саусақтарды ашып, допты қағып алу машықтарын.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

балалар санына қарай диаметрі 15 см доптар.

Билингвалды компонент:

Доппен ойнау – игры с мячом

Ойын – игра

Ойындар – игры

Халық ойындары – народные игры

Ойынды баста – начни игру

Допты оң (сол) қолдарыңа алыңдар - возьмите мяч в правую (левую) руку

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз)

Дем алу – вдох; дем шығару – выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед

Қолды белге ұстап, оңға (солға) бұрылыңдар – руки на пояс, повороты направо (налево)

Шеңбер жасап отырыңдар – садитесь в круг

Шеңберге тұрыңдар – встать в круг

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Көңіл күйіңді көрсет» ойын-жаттығуы. Жүргізуші төмендегідей сұрақты қояды:

– Көңіл күйлерің қандай?

Балаларға көңіл күйді көтеру үшін доппен орындалатын ойын ойнауды ұсынады.

2. Негізгі кезең

I. Тізбекке бір-бірден тұрады. Доппен түзету жаттығуларын орындайды: доп ұстап жүру (доп оң қолда), аяқтың ұшымен жүру – допты бастан жоғары көтеріп жүру, өкшемен жүру – допты алдыда ұстау.

Тізбекке екі-екіден тұру.

II. Доппен жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№2).

Арақашықтықтарын сақтау. Бастапқы қалыпты сақтай білу машықтары мен допты жерге түсірмеулерін қадағалау.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды.

Допты жоғары лақтыру, жерге түсіп қайтадан ыршыған допты екі қолмен қағып алу. (5 рет)
Допты алды жақтан жоғары лақтырып, саусақтарды ашқан күйде оны қағып алып, допты кеудеге қысу. Жаттығуды жаппай орындау (топ болып) әдісімен орындайды. Допты басының артына лақтырмауға, бір орындарында қозғалмай тұруға тырысады. Егер доп домалап кетсе, оны қолға береді. Допты себетке апарып салып (алдымен бірінші тізбектің балалары, сонан соң екінші тізбектің балалары орындайды), орындарына барып тұрады.

5 метр арақашықтыққа допты баспен итеріп, түзу бағытта еңбектеп жүруге жаттықтыру. (4 рет)

Өз тәжірибелеріне сүйеніп, дұрыс еңбектеуге тырысады. Қол мен аяқты үйлесімді қозғауға тырысады.

«Бір орында тұрып секіру»

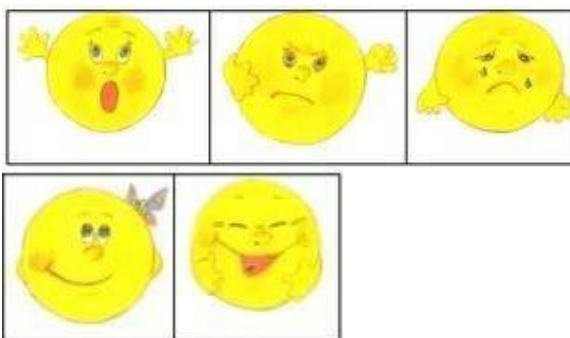
Қолды әртүрлі қалыпта қозғалтып секіруге жаттықтыру. Қол мен аяқты музыка ырғағымен үйлесімді қозғай білу (20 рет). Музыканы мұқият тыңдайды, тізелерін сәл бүгіп, ырғақпен және жеңіл секіруге тырысады.

Қолды иыққа қойып, желкеге қойып секіреді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шеңбер» (4 рет)

Ойын бойы жұптарын ауыстырмаған ойыншыларды мадақтайды. Ойыншылар екі-екіден құрсау ішіне кіріп, үлкен шеңбер құрып тұрады. Ойыншылардың біреуі осы үлкен шеңбердің ортасында тұрады. Ол белгі бойынша құрсау ішінде тұрған бір баланың орнын тартып алуға тырысады. Орынсыз қалған бала ортаға тұрып, ойын қайтадан жалғасады.

III. Мимикалық гимнастика. (3 рет)



3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

№ 15

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Біз әртүрліміз»

Мақсаты: а) Жерде созылып жатқан арқан үстінде бір бүйірмен динамикалық тепе-теңдікті сақтап жүруге үйретуді жалғастыру. Бір қатарға қойылған заттар арасымен доптарды домалатып алып жүру дағдыларын бекіту.

ә) Саусақтарымен допты ширақ домалату шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

Гимнастикалық орындық үстімен етпетінен жатып еңбектеуге жаттықтыруларын

жалғастыру, қолдарын ширақ бүгіп, денесімен тартылу, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын және қол бұлшық еттерін дамыту.

б) Бір-бірімен жылы қарым-қатынас жасай білуге тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жерде созылып жатқан арқан үстінде бір бүйірмен жүруді, гимнастикалық орындық үстімен етпетінен жатып еңбектеуді, бір қатарға қойылған заттар арасымен доптарды домалатып алып жүруді.

Түсінеді: саусақтарымен допты қалай ширақ домалату және гимнастикалық орындық үстімен етпетінен жатып қалай еңбектеу керектігін.

Қолданады: жерде созылып жатқан арқан үстінде бір бүйірмен динамикалық тепе-теңдікті сақтап жүруді, бір қатарға қойылған заттар арасымен доптарды домалатып алып жүру дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: балалар санына қарай диаметрі 15 см доп.

Билингвалды компонент:

Шеңберге тұрындар – встать в круг

Доппен жаттығулар – упражнения с мячом

Допты оң (сол) қолдарыңа алыңдар – возьмите мяч в правую (левую) руку

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастандар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созындар – руки вперед

Допты домалату – катание мяча

«Мысық пен торғайлар» – «Кошка и воробьи»

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Сиқырлы шумақ» тренинг-ойыны.

– Қазір біз өзіміз туралы білеміз. Менің қолымда бір шумақ жіп бар. Мен саусағымды жіппен бір рет орап, сендердің біреуіңе жіпті лақтырып, сонан соң сұрақ қоямын. Сол бала жіпті қағып алып, бір саусағын орап, келесі балаға шумақты лақтырып, сұрақ қояды.

– Енді қолдарыңды жоғары көтеріп, саусақтарыңдағы жіпті шығарыңдар.

2. Негізгі кезең

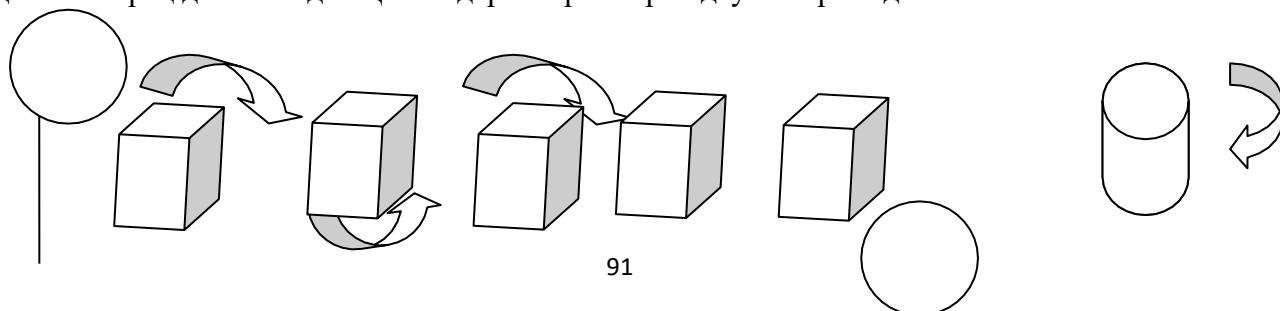
I. Тізбекке бір-бірден тұрады. Доппен түзету жаттығуларын орындайды: доп ұстап жүру (доп оң қолда), аяқтың ұшымен жүру – допты бастан жоғары көтеріп жүру, өкшемен жүру – допты алдыда ұстау.

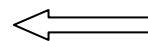
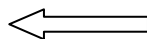
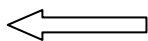
Тізбекке екі-екіден тұру.

II. Доппен жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№2). Арақашықтықтарын сақтау. Бастапқы қалыпты сақтай білу машықтары мен допты жерге түсірмеулерін қадағалау.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындату (4 рет)

Бір қатарға қойылған заттар арасымен доптарды домалатып алып жүру. Саусақтарымен допты ширақ домалатады. Қимылдарын еркін орындауға тырысады.

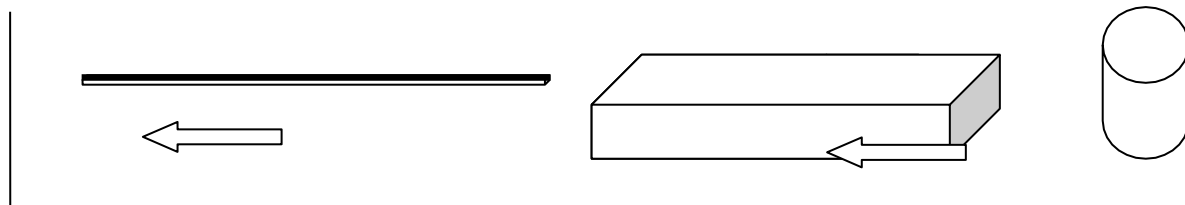




Жерде созылып жатқан арқан үстінде бір бүйірмен динамикалық тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету (өкше арқан үстінде, аяқтың ұшы еденде). Бұл жаттығу – жалпақтабандылықтың алдын алу шарасы.

Гимнастикалық орындық үстімен етпетінен жатып еңбектеуге жаттықтыруларын жалғастыру, қолдарын ширақ бүгіп, денесімен тартылады.

Орындықтың екі шетінен ұстайды: бас бармақ жоғарғы жағында, қалған төрт саусақ төменгі жағында болады. Қол мен аяқты үйлестіріп қозғауға тырысады.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысық пен торғайлар» (4 рет) . «Торғайлар» орындықта, гимнастикалық қабырғаның тепкішегінде отырады. Балалар торғайлардың қимылын ым-ишарамен көрсетіп отырады. Белгі бойынша «мысық» келіп, «торғайларды» қуады. Олар бағыттарын өзгертіп қашады. Ұсталғандар ойыннан шығады.

III. «Мен осындаймын, біз осындаймыз» ойын-жаттығуы. Шеңбер бойына тұрады. Балалардың біреуі ортағы шығып: «Мен сұлумын!» – деп айтады. Қалған балалар қимылмен «Біз сұлумыз!» – деп хормен айтады. Осыдан кейін келесі бала басқа сөздерді айтады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

№ 16

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: Зейінді боламыз

Мақсаты: а) Өздерінің зейіндерін шоғырландыра алу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыруды, қимыл-қозғалыс үйлесімділіктерін дамытуды және анализатор жүйелерін біріктіруді қалыптастыруды жалғастыру.

ә) Екі жаққа тартылған жіптің астымен қолды еденге тигізбей бір бүйірмен өту шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Допты бастан асыра ұстап, екі қолмен бір-біріне лақтыруға жаттықтыру; допты ашылған саусақтарымен қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

б) Педагогтің түсіндірмесін зейін қойып тыңдай білу және жаттығуды көрсетуін мұқият қарап, еске сақтап алу қабілеттерін дамыту. Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: қысқа секіртпемен секіруді, бастан асыра ұстап, екі қолмен бір-біріне допты лақтыруды, екі жаққа тартылған жіптің астымен қолды еденге тигізбей бір бүйірмен өтуді, «Ғажайып кемпірқосақ» жаттығуын.

Түсінеді: екі жаққа тартылған жіптің астымен қолды еденге тигізбей бір бүйірмен қалай өту, допты бастан асыра ұстап, екі қолмен бір-біріне қалай лақтыру және допты ашылған саусақтарымен қалай қағып алу керектігін.

Қолданады: күнделікті өмірде кеңістікті бағдарлай алу, екі жаққа тартылған жіптің астымен қолды еденге тигізбей бір бүйірмен өту машықтарын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: балалар санына қарай диаметрі 15 см доптар, 40 см биіктікте тартылған жіп.

Билингвалды компонент:

«Қасқырға қақпан» – «Капкан для волка»

Кім зейінді – кто внимательный

Мұқият бол – будь внимательным

Допты лақтыру бір-біріне – бросание мяча друг другу

Бір орында секіру – прыжки на месте

Секіртпе арқылы секіру – прыжки через скакалку

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Шеңбер жасап отырындар – садитесь в круг

Шеңберге тұрындар – встать в круг

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Саусақ гимнастикасы

– Халің қалай?

– Хал мынандай? (Саусақтарды жұмып, бас бармақты жоғары көтеру).

– Қалай жүзесің?

– Мынандай! (Қалай жүзетіндерін қимылмен көрсетеді).

– Қалай жүгіресің?

– Мынандай! (Қалай жүгіретіндерін қимылмен көрсетеді).

– Қалай алысты көресің?

Былай! (Қолдарын маңдайға қойып, алысқа қарайды).

2. Негізгі кезең

I. Тізбекке бір-бірден тұрып, аяқтың ұшымен және шашырап жүгіреді. Педагогтің нұсқауы бойынша қайта тізбекке және сапқа тұрады.

Екі-екіден тізбекке тұрады.

II. Бірғақты гимнастика. Қимылдарды ырғақпен орындауға және тыныс алуды кешіктірмеуге тырысады.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындату:

Екі жаққа тартылған жіптің астымен қолды еденге тигізбей бір бүйірмен өтеді.

Допты бастан асыра ұстап, екі қолмен бір-біріне лақтыруға жаттықтыру; балалардың назарын доптың ұшу траекториясына аудару.

Екі тізбекке немесе сап түзеп тұрады (арақашықтықтары – 3 метр). Допты бастан асыра ұстап, екі қолмен бір-біріне лақтырады. Лақтыру бағытын сақтауға тырысады және лақтыру кезінде қолдарын ширақ түрде жазады.

Қысқа секіртпе арқылы секіру.

Б.к. – секіртпені арт жақта ұстап тұру. Аяқтың ұшымен жеңіл және ырғақпен секіру. Қауіпсіздік техникасын естеріне салады, балалардың қалай секіретінін бақылайды.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқырға қақпан» (4 рет).

Шеңберде қол ұстасып тұрады. Бұл – аңшылардың қақпанын құруы. Белгі бойынша «аңшылар» қолдарын көтереді, «қасқырлар» әртүрлі бағытта еңбектеп жүреді. «Аңшылар»:

*«Кәне, кәне, халайық,
Қасқыр қақпан құрайық.
Кәне, қақпан берік бол,*

Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» деген тақпақты хормен айтып, қолдарын түсіреді. Қақпан ішінде қалып қойған «қасқырлар» ойыннан шығады.

III. Релаксация: «Ғажайып кемпірқосақ»

Көздерін жұмып жатып, терең, бірқалыпты тыныс алады. Ғажайып кемпірқосақты көз алдарына елестетеді.

«Бірінші түс – көгілдір. Көгілдір түс су сияқты. Су түскендей сергіп қаласың. Өзімізді су түскендей сезінейік. Келесі түс – сары. Сары түс күн сияқты бізді жылытады, қуаныш сыйлайды, ол үлгілдеген балапан сияқты. Егер көңілсіз болсаң, осы түске қараңдар. Көңілдерін көтереді. Жасыл түс көгөрай шалғынның түсі, жаз мезгілінің белгісі. Жасыл түс адамның көңіл күйін көтереді. Олай болса осы түстерге көбірек қараңдар. Су сияқты салмақты, күн сияқты көңілді, жаз сияқты мейірімді болайық.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

№ 17

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Бірінші бол!»

Мақсаты: а) Қолды еркін қозғап, жүргізуші мен бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруді үйрету. Қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру, қолдарымен секіртпені шеңбер бойымен және тік айналдыра білу іскерліктерін дамыту.

ә) Зал кеңістігін бағдарлап, сапқа және сапқа қайта тұруға жаттықтыруды жалғастыру. Биік заттың үстінде статикалық тепе-теңдіктерін сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру.

б) Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту. Көшбасшы болуға, өзін-өзі бағалай білуге тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жүргізуші мен бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруді; қысқа секіртпемен секіруді; гимнастикалық орындық үстінде белгі бойынша көзді жұмып, бір аяқты көтеріп тұруды.

Түсінеді: биік заттың үстінде статикалық тепе-теңдіктерін сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру және шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту керектігін.

Қолданады: қолды еркін қозғап, бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруді және достық, сыйластық секілді адамгершілік қасиеттерді.

Қолданылатын көрнекі құралдар: әртүрлі түсті парақтар: қызыл – есте сақтау, жасыл – жинақылық, сары – жылдамдық, көк – зейін, гимнастикалық орындық – 2 дана.

Билингвалды компонент:

Баяу жүру – медленная ходьба
Баяу жүгіру – медленный бег
Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу
Шеңбер жасап отырындар – садитесь в круг
Шеңберге тұрындар – встать в круг
Тік тұру – стоять ровно (выпрямиться)
Тік тұрындар – встаньте ровно (выпрямитесь)
Жүгіріңдер – бегите
Жылдам жүгіру – быстрый бег
Тығылмақ – прятки
Секіру бір орында – прыжки на месте
Секіртпе арқылы секіру – прыжки через скакалку

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Еліміздің даңқын шығарып жүрген спортшылардың суреттерін көрсетеді.

2. Негізгі кезең

I. Жинақылыққа тәрбиелеу:

Тізбекке бір-бірден тұрады. «Шашырап жүру» ойын-жаттығуы:

Жүру, зал ішінде аяқтың ұшымен жүгіру, тізбекке, сапқа тұру. Екі-екіден тізбекке тұрады.

II. Гимнастиалық орындық үстінде ЖДЖ орындау (№1). Педагогтің нұсқауын дәл орындауға тырысады. Әр жаттығудың бастапқы қалыптарын сақтап орындайды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындату (3рет):

Зейіндерін дамыту.

Тепе-теңдік: орындық үстінде белгі бойынша көзді жұмып, бір аяқпен тұру. Статикалық тепе-теңдікті сақтап, жаттығуды алдыға еңкеймей орындайды.

Көшбасшы болуға талпынғыш қасиеттерін дамыту. «Бірінші бол!» ойын-жаттығуы: жүргізушіні ауыстырып отырып, баяу жүгіру. Қолды кеуде тұсына дейін алға әкеліп, сонан соң шынтақтарын артқа жібереді. Педагогтің бұйрығы бойынша есімі аталған бала жүргізуші болып, жүгіру бағытын өзгертеді.

Шапшаңдықты дамытамыз.

Қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру, қолдарымен секіртпені шеңбер бойымен және тік айналдыра білу іскерліктерін дамыту. Жаттығуды дұрыс орындауларын қадағалау. Бастапқы қалып: секіртпені артында ұстап тұрады. Сонан кейін алдыға лақтырып, секіруді бастайды. Секіртпемен еркін секіреді. Қол мен аяқты үйлестіріп қозғауға тырысады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тығылмақ» (3 рет).

Ойыншылар шеңбер бойына тұрады. Көзі байланған жүргізуші ортада тұрады. Педагогтің белгісі бойынша балаларды тауып ұстауға тырысады, ал балалар зал ішінде әртүрлі бағытта ақырын қозғалып жүреді.

III. Педагогпен бірге тақпақты қайталайды.

«Шынығамыз, жастай біз,

Жаттығуды бастап біз.

Бір, екі, үш, бір, екі, үш

Бойымызға жинап күш.

Шынығамыз, жүгіреміз,

Жаттығуды бастаймыз»

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қай жаттығулар қиындық тудырғанын ортаға салады.

№ 18

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру .

Тақырыбы: Командалық эстафеталар (таза ауада)

Мақсаты: а) Тізбекпен жүру, жүгіруге, құрсаудан-құрсауға өтуге жаттықтыру. Қозғалыс кезіндегі қол мен аяқтың қимылдарын жалғастыру. Бір орыннан ұзындыққа секіруді бекіту. ә) Ептілікті, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп секіруді, күштілікті дамыту.

Жаттығуларды уақытқа сыдырып, кеңістікті дұрыс болжай отырып, дұрыс әрі тиімді орындай білуді жалғастыру.

б) Өз денсаулығын сақтау құндылығын арттыру мен спортпен шұғылдануға қызығушықты қалыптастыру. Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: алыстан көре алмаудың алдын алу. Тізбекпен бірінің іші мен бірінің арқасының арасына допты қыстырып жүру.

Түсінеді: эстафеталарда қауіпсіздік ережелерін сақтау керектігі, командалармен қимыл кезінде тепе-теңдік сақтай білудің маңызы мен жауапкершілігі, өз әрекеттерін басқа ойыншылардың әрекеттерімен үйлестіру, жолақтан-жолаққа секіре білу.

Қолданады: тізбекпен жүруді, жүгіру дағдыларын, командалармен жұмыс істеу дағдыларын, секіру кезінде дұрыс итерілуді, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: 50 см ені бар жолақтар, арақашықтықты белгілегіш конустар, диаметрі 70 см құрсаулар.

Билингвалды компонент:

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Шеңберге тұрындар – встаньте в круг

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріндер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Қолға арналған тапсырмаларды орындап жүру – ходьба с заданием для рук

Қолдарыңды алға созындар – руки вперед

Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Қолдарыңды белге қойындар – руки на пояс

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын түріндегі эстафеталарды орындау ұсынылады. Орындау барысында қозғалыс-қимылдардың ретін бұзбауға, қауіпсіздік сақтауға басты назар аударту керек.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке тұру. Жылдамдығы мен бағытын өзгертіп жүгіру.

Қолдарын әртүрлі ұстап жүріп келе жатып, түзету жаттығуларын орындау.

II. Алыстан көре алмаудың алдын алу жаттығуларын орындау.

«Көз – саяхатшы»:

Бастапқы қалып – еркін тұру. Педагогтің атаған заттарын бастарын қозғалтпай, тек көзбен табу.

«Оңға көз тастау, солға көз тастау»:

Оң қолмен иектен ұстап, басын «бекіту». Сол қолына ұсақ ойыншықты алып, қолын 45°-қа жоғары қарай созып ұстайды. Ойыншықты сол көзін жапқанда, оң көзімен көре

алмайтындай болуы керек. Сол ойыншыққа 7 секунд қарайды, сосын ендігі 7 секундта алдыға қарап тұрады. Жаттығуды 3 рет қайталайды. Сосын ойыншықты оң қолына алып, керісінше қайталайды.

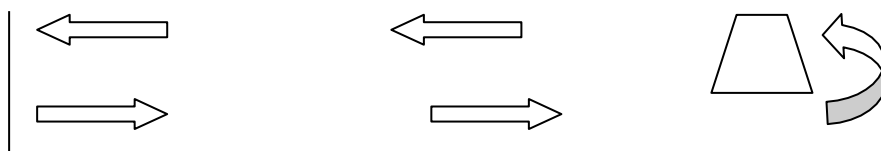
Старт пен мәре сызықтары белгіленеді.

«Айдаһар» (3 рет).

Балалар бір тізбекке тұра қалады. Бұл – «айдаһар». Балалар арқасымен, кеудесімен допты қысып тұрады.

Белгі бойынша «айдаһарлар» мәреге қарай бет алады.

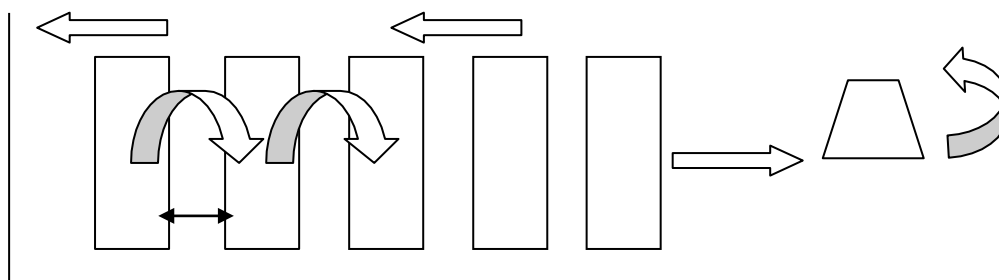
Ешбір добынан айырылмай бірінші болып мәреге келген команда жеңіске жетеді.



«Жолақтарға аттап секіру» (3 рет).

Ені 50 см жолақтардың үстінде секіріп басып жүру. Жерден екі аяқпен бірдей екпіндеп итерілу керектігіне назар аудару.

Белгі бойынша ойыншылар бір-бірден жолақтан-жолаққа секіре бастайды. Дұрыс орындаған ойыншылар ұпай жинайды.



50см

«Жүрдек пойыз» (6 рет).

Ойыншылар санын біртіндеп арттыра отырып жүгіру.

Әр команданың алдында 6 метр жерде конустар орналастырылған. Бірінші ойыншы жүгіріп барып, конусты айналып өтіп, орнына қайтып келеді. Оған екінші ойыншы жармасады. Енді олар конусқа дейін бірге жүгіріп кетеді. Конусты айналып өтіп орындарына қайтып келгенде оларға үшінші ойыншы жабысады ... Ойын осылайша жалғаса береді. Жүгіріс кезінде шашырап кетпей, бірінші болып бітірген команда жеңіске жетеді.

«Өткел»

Әр командаға құрсау «қайық» беріледі. Командалар бір «жағадан» екіншісіне «қайықпен» өтуі керек.

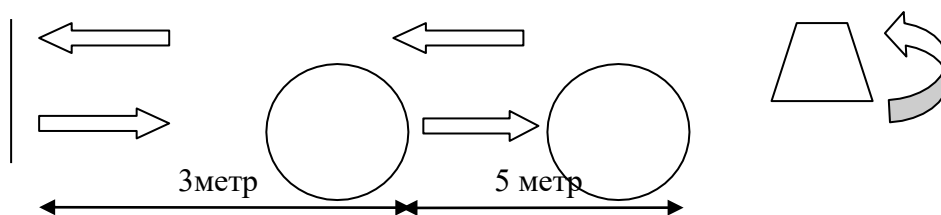
«Құрсаудан өту» (3 рет).

Бір-бірінен 3 м, 5 м арақашақтықта құрсаулар орналастырылған.

Бірінші құрсауды жоғары көтеріп, өзіне кигізіп, жерге қою, ал екінші құрсаудың ішіне тұрып, оны жерден жоғары көтеріп, басынан асырып, шығарып, жерге қою.

Әр команданың алғашқы ойыншылары бірінші құрсауға жүгіріп келеді. Оны жоғары көтеріп, өзіне кигізеді. Аяғын бүгіп, отырыңқырап барып жерге қояды да, екінші құрсауға қарай барады. Ал екінші құрсауға өздері ішіне тұрып, оны жерден жоғары көтеріп, басынан

асырып, шығарып, жерге қояды да, конусты айналып жүгіріп келіп, өз орнына тұра қалады. Сол сәтте екінші ойыншы жүгіріп, тапсырманы орындауға кіріседі. Ойынды бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мүсін».

Балалар залда шашырап жүреді. «Тоқта!» деп белгі берілгенде, олар бір мүсінге ұқсап, «қатып қалады». Ең әдемі, қызықты «мүсіндерді» атап өту керек.

III. Жарыстың нәтижесіне қорытынды жасау. Командалардан кеткен қателерді балалармен бірге талдау.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

№ 19

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Ерекше сабақтар»

Мақсаты: а) Бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруге үйретуді жалғастыру, қолдарын еркін, үйлесімді қозғап, ырғақпен, қарқынды баяулатпай жүгіре білу іскерліктерін дамыту. Белгіленген жерден шұңқырға секіруге үйрету. Табандарын белсенді түрде июге үйрету, көзімен мөлшерлей білу қабілеттерін дамыту.

ә) Зал кеңістігін бағдарлап, сапқа және сапқа қайта тұруға жаттықтыруды жетілдіру. Допты жоғары лақтырып, қолды шапалақтап, допты қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

б) Коммуникативті құзыреттіліктерін, ептілік және шапшаңдықтарын дамыту.

Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: белгіленген жерден шұңқырға секіруді; бағытты өзгертіп, баяу қарқынмен жүгіруді; допты жоғары лақтырып, қолды шапалақтап, допты қағып алуды.

Түсінеді: допты жоғары лақтырып, қолды шапалақтап, допты қалай қағып алу керектігін және жаттығуларды педагогтің нұсқауы бойынша орындау қажеттігін.

Қолданады: зал кеңістігін бағдарлап, сапқа қайта тұру. Допты жоғары лақтырып, қолды шапалақтап, допты қағып алу, биік заттың үстінде статикалық тепе-теңдіктерін сақтай білу шеберліктерін.

Қолданылатын көрнекі құралдар: қоңыраулар, гимнастикалық орындық – 2 дана, әр балаға ұзындығы 70 см таспадан.

Билингвалды компонент:

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Сабақ – урок

Сабақтар – уроки
Би сабағы – урок танцев
Билер – танцы
Денсаулық сабағы – урок здоровья
Бағдарлау сабағы – урок ориентирования
Геометрия сабағы – урок геометрии
Лақтыр-ұстап ал – подбрось-поймай

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Қоңырауды көрсетіп, қоңыраудың көмегімен сабақты бастайтындарын айтады.

Дың-дың – қоңырауымын.
Мектепке соғыламын.

2. Негізгі кезең

I. «Би сабағы»

Бір-бірден тізбекке тұрып, аяқтарын аяқастырып жүреді.

Теріс қарап 3 м жерге дейін жүреді (музыка әуенімен). Жүру түрлерін музыка әуенімен жүреді. Қимыл-қозғалыстарды музыка әуеніне сай, яғни басталғанда және аяқталғанда бірдей бастап, бірдей аяқтайды.

II. «Денсаулық сабағы». Орындықтарды өз еріктерімен таңдайды.

ЖДЖ-ны гимнастикалық орындық үстінде орындайды, сонымен қатар тепе-теңдікке арналған жаттығуларды да орындайды. Бес-бестен звеноларға бөлініп, орындық жанына келіп тұрады. Кешенді орындау барысында бастапқы қалыпты дұрыс ұстап, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындайды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындату:

Тепе-теңдік: гимнастикалық орындық үстінде бір аяқпен тұру; педагогтің белгісі бойынша көздерін жұму. Статикалық тепе-теңдіктерін сақтап, денелерін алға еңкейтпеуге тырысады.

«Геометрия сабағы»

Белгіленген жерден шұңқырға секіруге үйрету (таспадан жасалған геометриялық фигуралар). Табандарын белсенді түрде июге үйрету, көзімен мөлшерлей білу қабілеттерін дамыту және жерге түскенде тепе-теңдіктерін сақтай білуге үйрету. Таспадан жерге геометриялық фигураларды қалай жасау керектігін көрсету. Фигураның дәл ортасына секіріп түсуге тырысады.

«Бағдарлау сабағы» (2 минут)

Екпіндерін өзгертпей, бірақ бағыттарын өзгертіп жүгірту. Қол мен аяқты үйлесімді қозғауларына назар аударту: қолдарын алдыға, жоғары кеуде тұсына дейін көтереді, сонан соң шынтақтарын артқа жібереді; жерге аяқтарының басымен басып, қысқа адымдайды. Педагогтің бұйрығымен бағыттарын ауыстырады.

«Әртүрлі білімдер сабағы»

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мен білемін»

Допты жоғары лақтырып, қолды шапалақтап, допты қағып алу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Допты «Мен бес қаланың атын білемін» деген сөздермен қағып алады. Допты жоғары лақтыруға тырысады, допты қағып алар кезде саусақтарын еркін ұстайды. Жандарындағы балаларға кедергі келтірмейтіндей сөздерді ақырын айтады.

III. Саусақ гимнастикасы

«Сәлем! Сәлем! Сәлем!

Сәлеметсің бе!» деген сөздерді әндетіп, бас бармақтарының ұштарын барлық саусақтарының ұштарына тигізіп шығады. Алдымен оң қол саусақтарын, сонан соң сол қол саусақтарымен орындайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Барлық сабақтың маңызды екенін айтып, сабақты қорытындылайды.

№20

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Акробат болғым келеді»

Мақсаты: а) Өздерінің зейіндерін шоғырландыра алу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыруды, қимыл-қозғалыс үйлесімділіктерін дамытуды және анализатор жүйелерін біріктіруді қалыптастыруды жалғастыру. Әртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты айқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

ә) Белгіленген жерден шұңқырға секіруді үйретуді жалғастыру, табандарын иіп, жерге түскен кезде тепе-теңдік сақтай білу және көзбен мөлшерлей білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін жетілдіру. Гимнастикалық орындық үстінде басқа құм салынған қапшық (салмағы – 400 г) қойып жүру шеберліктерін (машықтарын) бекіту.

б) Шапшаңдық, ептілік, тәртіптілік, жинақылық секілді дене сапаларын дамыту. Салауатты өмір сүруге баулу. Өздерінің денсаулықтарына қамқорлықпен қарауға дағдыландыру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жүрудің әртүрлі түрлерін; еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүруді; белгіленген жерден шұңқырға секіруді; гимнастикалық орындық үстінде басқа құм салынған қапшық (салмағы – 400 г) қойып жүруді; «Теңіз жағасында» релаксациясын.

Түсінеді: әртүрлі жүру түрлерімен қалай жүру керектігін (аяқты айқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту керектігін.

Қолданады: топтық әдіс және толассыз әдіс түрлерін, еңбектеу және шұңқырға секіру әдістерін, сондай-ақ ойын барысында қарлығаштың ұшуын салған имитацияларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: ЖДЖ-ға арналған ұзындығы 70 см таспалар, көшпелі сатылар (ұзындығы – 2,5 м – 4 дана), салмағы 400 грамм қаптар, релаксация үшін «Теңіз» слайдтары немесе толқын және теңіз жануарларының дауыстары жазылған ұнтаспа.

Билингвалды компонент:

Қарлығаш – ласточка,

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріндер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Ленталармен жаттығулар – упражнения с лентами

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Денсаулық – зор байлық» деген мақалдың мағынасын қалай түсінетіндерін айтады.

«Денсаулық» ойын-тренингі

– Қолдарыңды күнге созыңдар. Күннің шуақтары анамыздың жұмсақ қолы секілді бізді аймалайды, жылытады. Сиқырлы күн жүрегімізді мейірімділікке толтырады, аурудың бәрін

ерітіп жібереді, денсаулық береді. Мәтінге сәйкес қолдарымен қимыл-қозғалыстар жасайды.

2. Негізгі кезең

I. Тізбекте бір-бірден жүру, кәдімгі жүріс және аяқты айқастырып жүру.

Жартылай отырып, толық отырып жүру.

Теріс қарап жүру: қолды сәйкес амлитудада ұстап, 4 метр жерге дейін жүру.

Жүрудің түрлерін орындайды. Әртүрлі жүріс түрлерін орындайды. Жүру қарқындарын дұрыс сақтауға тырысады және алдыңғы ҰОҚ-ларда алған тәжірибелерін қолданады.

Төрт тізбеке тұру.

II. Таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары (№1)

Сұлу дене бітімі де денсаулыққа байланысты екенін түсіндіру.

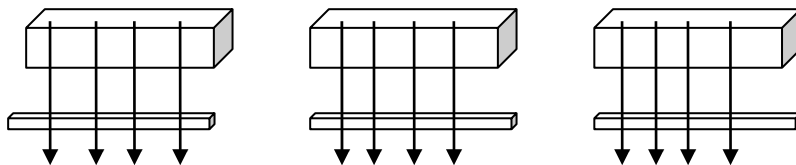
Кешенді орындау барысында бастапқы қалыпты дұрыс ұстап, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындайды. Арқаларын бүкпей, төмен иіледі, алдыға тура қарайды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындату (1-2 – топтық әдіс, 3 – толассыз әдіс):

Белгіленген жерге орындық үстінен секіреді (таспадан аса): табандарын белсенді қозғап, жерге түскенде тепе-теңдіктерін қалай сақтау керектігін түсіндіру.

Топтарға бөлініп, негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды. 1-топ (1-2-тізбек) шұңқырға секіреді, 2-топ (3-4-тізбек) көлбеу қойылған сатының тепкішектері арқылы төрттағандап еңбектейді.

Орындықтың жанына таспаны созып қояды да, таспадан аса секіреді. 30 см биіктіктен секіре білу машықтарын жетілдіреді. Денелерін имей, тепе-теңдікті сақтауға тырысады.



Еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін жетілдіру.

Тепе-теңдік: (4 рет).

Гимнастикалық орындық үстінде басқа құм салынған қапшық (салмағы – 400 г) қойып жүру шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Егер бастарын төмен түсірсе, қапшық жерге құлап кетеді, сондықтан тепе-теңдік сақтап, табандарын сырық үстіне қояды. Сырықтарды залға периметр бойынша орналастырады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарлығаш» (5 рет).

Зал ішіне ойыншылардың санына қарай құрсауларды – «ұяларды» орналастырады.

Ойыншылар – «қарлығаштар». Олар зал ішінде қолдарын сермеп жүгіріп жүреді.

«Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» деген бұйрық бойынша «ұяларына келіп қонады».

III. «Теңіз жағасында» релаксациясы.

Өздерін теңіз жағасында жатырмыз деп ойлап, кілем үстіне жатады. Үш рет терең дем алады, дем шығарады, сонан соң тып-тыныш жатады.

«Егер ден қойып тыңдасандар, толқынның қалай жағаға жақындап келе жатқанын естуге болады. Сонан соң қайтадан артқа қайтады. Содан кейін қайтадан келеді, қайтадан

қайтады. Толқындар сендердің шаршатып жүрген ой, реніштеріңді алып кетсін. Жақсы демалыс денсаулықтың жақсы болғанына ықпал етеді».



3. Қорытынды кезең (рефлексия).

«Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

Қараша

№21

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Ақылдылар»

Мақсаты: а) Эстафета элементтерін пайдаланып, қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, бұйрық бойынша тапсырмаларды орындау шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру, өзінің жеке қызығушылықтарын команда қызығушылықтарына бағындыру.

ә) Еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүруге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін жетілдіру. Сапқа, тізбекке, шеңберге (оң-сол, алды-арты) қайта тұруға жаттықтыру.

б) Заттардың арасымен фитболды саусақпен жеңіл қозғалту шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Ұжымшылдыққа, қыздарды сыйлауға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жүрудің әртүрлі түрлерін алмастырып жүруді; еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеуді; бір-бірінен 5 м арақашықтықта тұрған заттардың арасынан фитболды домалатып жүруді; екі аяқпен заттар арасымен секіруді.

Түсінеді: ұлдар мен қыздар арасындағы гендерлік айырмашылықты; көлбеу қойылған саты тепкішектерімен қалай еңбектеп жүру; қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін қалай жетілдіру; заттардың арасымен фитболды саусақпен қалай жеңіл қозғалту керектігін.

Қолданады: сапқа, тізбекке, шеңберге (оң-сол, алды-арты) қайта тұру; заттардың арасымен фитболды саусақпен жеңіл қозғалту шеберліктерін (машықтарын) күнделікті өмірде.

Қолданылатын көрнекі құралдар: жылжытылатын сатылар, модульдер (поролон текшелер – 20x20x20 см) –10 дана, фитболдар – 2 дана.

Билингвалды компонент:

Кім зейінді? – Кто внимательный?

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Секіріңдер – прыгайте

Сабақ – урок

Сабақтар – уроки

Мектеп – школа

Оқушылар – ученики

Допты домалату – катание мяча

Секіру екі аяқпен – прыжки на двух ногах

Заттар арасында секіру – прыжки между предметами

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Мен өте жақсымын» ойын-жаттығуы.

Алдымен «Мен» дегенді сыбырлап, одан кейін «өте» дегенді, одан кейін «жақсымын» дегенді сыбырлап айту қажет. Соңында «Мен өте жақсымын!» сөйлемді толық айтады.

2. Негізгі кезең

I. «Кім зейінді?» ойын-жаттығуы. Педагогтің бұйрығы бойынша тізбек және сапқа тұрады. Сапқа тұруды қыздар мен ұлдар бөлек орындайды. Педагогтің сол жағына қыздар, оң жағына ұлдар сап түзеп тұрады. Педагогтің бұйрықтарын жылдам орындап, сапты бұзбауға тырысады.

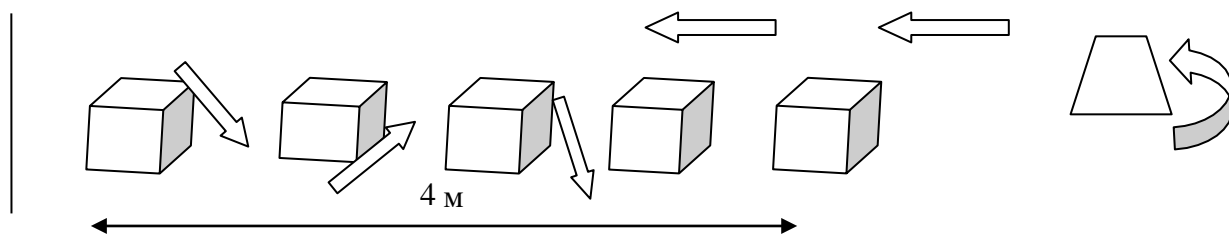
Сызық алдына екі тізбекке тұрады.

II. Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындату

Еденнен 50 см биіктікке көтеріп, көлбеу қойылған саты тепкішектерімен еңбектеп жүру.

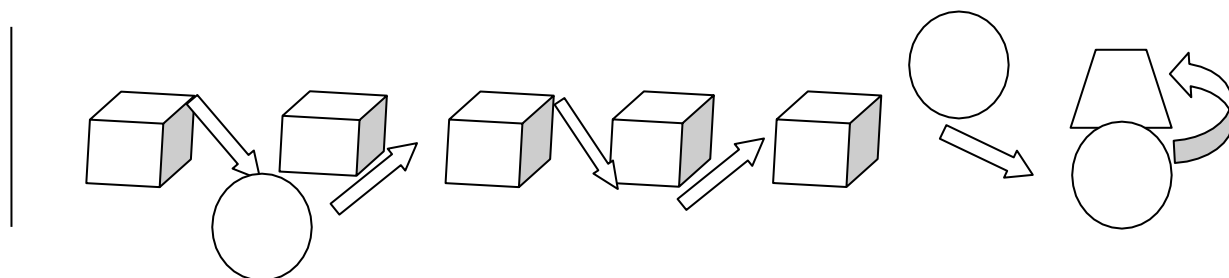
Екі аяқпен заттар арасымен (арақашықтықтары – 1 м) секіру. Сызықтан модульге дейінгі қозғалыс барысында арақашықтықтарын сақтайды. Модульді оң немесе сол жақтан айналып өтіп, тізбекке жүгіріп келеді. Содан кейін келесі бала еңбектейді. (3 рет).

Жеңіл, тынысты алуды кешіктірмей және оң әрі сол жақтағы заттарды қозғамай секіруге тырысады. Екі аяқпен ширақ итеріліп, аяқтың ұшымен жерге түседі.



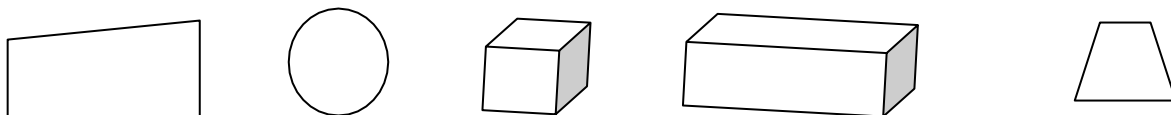
Бір-бірінен 5 м арақашықтықта тұрған заттардың арасынан фитболды домалатып жүру. (3 рет)

Фитболды саусақпен жеңіл қозғалтады, оң және сол жағындағы заттарға фитболмен тигізбеуге тырысады.



«Мектеп тұрғызамыз» – макеттер әртүрлі болуы қажет.

Әрбір ойыншы макеттерді алып, мектеп тұрғызады. Мектепті жылдам және ол құлап қалмайтындай етіп тұрғызуға тырысады.



III. Саусақ гимнастикасы

Біздің топтың қыздары мен ұлдары бір-бірімен тату – саусақтарын бір-бірімен айқастырады.

Шынашақтар дос болады – шынашақтарын әрі-бері қозғайды.

1, 2, 3, 4, 5 – қайтадан бастап сана. (Шынашақтан бастап әрбір саусақты бір-біріне тигізеді).

1, 2, 3, 4, 5 – біз санап болдық (қолдарын төмен түсіріп, білезіктерін сілкілейді).

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Ұлдардың мықты, күшті екенін айтып, олар қыздарды сыйлау керектігін айтады.

№ 22

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Бізбен бірге және бізден артық орында»

Мақсаты: а) Баланың қимыл-қозғалыс жүйесінің дамуына жағдай жасау. Әртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты айқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

ә) Малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қағып алуға үйрету. Бір бүйірмен арқаннан екі аяқпен секіруге жаттықтыру.

б) Күш, ептілік секілді дене сапаларын және коммуникативтік құзыреттіліктерін дамыту. Ұжым болып бірлесіп тапсырмаларды орындауға және мейірімділік пен тәртіптілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: әртүрлі жүру түрлерін алмастырып жүруді; допты бір-біріне бастан асыра лақтырып беруді; арқаннан бір бүйірмен екі аяқпен секіруді.

Түсінеді: малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қалай қағып алуды; бір бүйірмен арқаннан екі аяқпен қалай секіру керектігін.

Қолданады: күш, ептілік секілді дене сапаларын және коммуникативтік құзыреттіліктерін; ұжым болып бірлесіп тапсырмаларды орындау дағдыларын және мейірімділік пен тәртіптілік нормаларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: диаметрі 20 см доптар, арқан.

Билингвалды компонент:

Арқасымен алға жүру – ходьба спиной вперед

Допты лақтыру бір-біріне – бросание мяча друг другу

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – Бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Секіру қырымен – прыжки боком

Секіру екі аяқпен – прыжки на двух ногах

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Үлкенге де сіз

Кішіге де сіз

Сәлем бердік бәріңізге

Құрметпенен біз.

Сәлеметсіз бе! Сәлем! Қайырлы таң! Қайырлы күн!

2. Негізгі кезең

I. Тізбекке бір-бірден тұрғызып, кәдімгі жүріс түрін орындатады.

Орташа қарқынмен тізелерін жоғары көтертіп жүгірту. Жеңіл, ырғақпен жүреді. Дене бітімдерін, бастарын түзу ұстайды.

Теріс қарап жүру: қолды сәйкес амплитудада ұстап, 3 метрге дейін жүру.

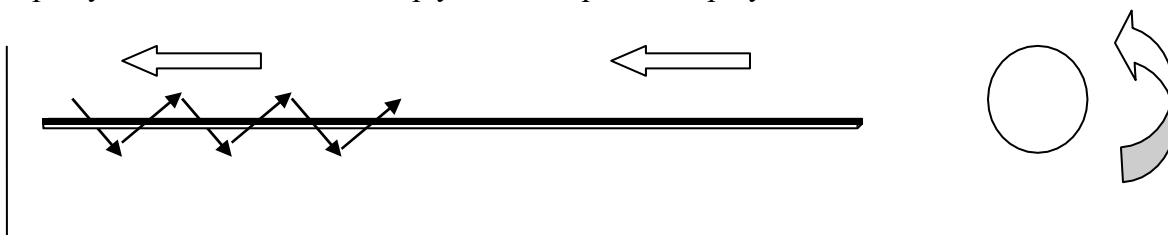
II. Жүппен ЖДЖ «Жүп фигура» ойын-жаттығуы. Педагогтің нұсқауларын дұрыс және жұбы екеуі қимыл-қозғалыстарын үйлестіріп орындауға тырысады.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындату:

Малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қағып алуға үйрету. Екі тізбекке сапқа тұрады (арақашықтығы – 2,5 метр).

Бір бүйірмен арқаннан екі аяқпен секіруге жаттықтыру (**4 рет**). Арқанға жақын тұрып, ширақ секіруге тырысады.

Нұсқау: еденнен екі аяқпен бір уақытта серпіле итерілу.



Ойын: «Орындарынды ауыстырындар». (6 рет). Зал ортасына арқан төсейді, осылайша зал екіге бөлінеді. Әр команда залдың екі шетінде тұрады. «Қаш!» деген белгі бойынша өз алаңдарынан қарама-қарсы алаңға шашырап жүгіреді. Ойыншылары толық екінші алаңға өткен команда жеңімпаз атанады.

III. «Мейірімділік деген не?» ойын-тренингі

Әрқайсысымыздың жүрегіміз мейірімге толы. Бір-бірімізге қарап, жылы сөздер айтайық.

Мен бәріңе денсаулық тілеймін!

Мен бәріңе мейірім тілеймін!

Мен бәріңе шуақты күн тілеймін!

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

Қорытынды кезең (рефлексия). «Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

№23

Білім беру салалары: Денсаулық

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Біз – болашақ әскерміз!»

Мақсаты: а) Әртүрлі қимылдар тізбегін орындау дағдыларын дамыту.

Бір-бірден қозғалыс кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, тізбекпен жүру, жүгіруді жалғастыру.

ә) Жерден екі аяқпен бірдей итерілуге жаттыға түсу, ұзындыққа секіруді бекіту.

Кеңістікті бағдарлау дағдыларын, өз денсаулығын сақтау құндылығын арттырып, спортпен шұғылдануға қызығушықты қалыптастыру.

б) Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке, отансүйгіштікке, азаматтыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: кинезиологиялық гимнастика, алысқа доп лақтыру.

Түсінеді: жүру түрлеріне сәйкес қол қозғалы амплитудасы, секірулерді ретпен орындау, қолды алдымен төмен, сосын жоғары-артқа жіберу қимылы.

Қолданады: екі аяқпен бірдей итерілуді, баяу жүгіріс дағдыларын, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: теннис доптары, бала санына жетерлік кегельдер, 2 жалауша.

Билингвалды компонент:

Жоғары секіріңдер – прыгайте выше

Бір-бірден тізбекпен жүру – ходьба в колонне по одному

Артпен жүру – ходьба спиной вперед

Сүйеу қадам – приставной шаг

Оң (сол) жағымен қырындап жүру – ходьба правым (левым) боком

Алысқа лақтыру – метание вдаль (далеко)

Допты алысқа лақтыру – метание мяча вдаль

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Әскер түрлерін атап шығу ұсынылады. Әскери адамдардың қандай қасиеттері болуы керектігін айтады.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке сап түзеп, жай жүрісті орындайды.

Тізесін жоғары көтеріп, сосын арт жағына жіліншегін сілкіп жүгіреді.

Артпен жүру, сүйем қадам аттап жүруді орындайды.

Жүру мен жүгірудің әр түріне сәйкес қол қимылының амплитудасын сақтауға басты назар аудару.

II. Кинезиологиялық гимнастика

<p>Басын шайқау. Басымызды шайқаймыз, Шайқалмаймыз, байқаймыз!</p> <p>Бас изеу. Бас изейміз, жақсылықты қостаймыз, Мамандықты қасымызға қоспаймыз!</p> <p>Мойын-иек. Басты төмен түсіріп, Айналдырып шайқаймыз!</p> <p>«Алақан». Алақанды қысамыз, Күшті болсын қолымыз!</p> <p>«Зейін».</p>	<p>Иықтарын жазып, көздерін жұмып, бастарын төмен қаратып салбыратады. Терең демалып, бастарын екі жаққа баяу қозғалтады.</p> <p>Бастарын баяу бір жақ иығына қарай апарып, алдыға-артқа қозғалтып, изей бастайды. Екі иығына кезек-кезек апарып, изейді. Еркін тыныс алады.</p> <p>Иектерін мүмкіндігінше төмен түсіреді. Иықтарын босатады. Көздерін бақырайтып, иықтарын көтеріп, бастарын екі жаққа кезек-кезек қисайтып қозғалтады.</p> <p>Оң қолдың саусақтарымен сол қол алақанын қатты қысады. Сол қолы қарсы итеріп, қарсыласады. Жаттығуды екі қолмен кезек орындайды.</p> <p>Сол қолдың алақанын ашып, оның ортасында орналасқан зейінді шоғырландыру нүктесіне оң қолдың бас саусағын қатты басады.</p> <p>Басып тұрып демін ішіне тартады, босатқанда демін</p>
---	--

<p>Зейін қойып ойнаймыз, Алақан қыспай қоймаймыз!</p> <p>«Кел, билейміз!». Бірлесіп би билейміз, Аяқты биік көтеріп!</p> <p>«Дамылда» Дем ала ғой, тыныштал, Ән сала ғой ыңылдап!</p>	<p>сыртқа шығарады. Оң қолмен дәл солай қайталайды.</p> <p>Сол аяғын тізесінен бүгіп, көтеріп, оң қолының басымен немесе шынтағымен түйістіру. Сосын керісінше орындау.</p> <p>Бас бармағын ішіне бүріп, жұдырықтарын түю. Демін асықпай шығарып тұрып жұдырығын қыса түсу. Сосын қолдарын босаңсыта бастағанда демін асықпай ішке тарту. Екі қолмен қатар орындау.</p>
---	---

«Бірінші бол!» (3 рет).

Жүргізушіні алмастырып жүгіру.

Педагогтің белгісімен аты аталған ойыншы ең алдыға тұра қалып, жүргізуші болып, жүгірісті басқа бағытта жалғастырады. Басқа баланың аты аталғанда сол бала жүргізуші болады. Осылайша олар ауысып отырады. Қолдарын кеудесіне дейін жоғары қарай алдыға қозғалтып, ішке тартып, шынтағымен артқа шығару керектігіне назар аударту.

Нұсқау: қысқа қадамдар жасап, аяқ басымен аттап жүгіру.

«Кімнің добы алысқа ұшады?» (3 рет).

Допты алдыға-жоғары бағытында, бүгілген қолдарын жазып барып, шұғыл лақтыруға тырысады.

Допқа қайтадан барып алып келу үшін Педагогтің белгісін күтеді. Белгі берілген кезде оң жақ (сол жаққа) айнала жүгіріп барып, допты сол жолымен алып келіп, қатардың артына, қауіпсіз жерге тұра қалады.

Бастапқы қалыпқа дұрыс келу:

Үш саусағын доптың артында, шынашақ пен басбармағын доптың екі жағына орналастырады. Лақтыру техникасына басты назар аудару: қолдарын айналмалы қозғалысқа келтіріп, алдымен төмен апарып барып, жоғары-алға серпіп лақтырады.

Қауіпсіздік ережелерін естен шығармау.

«Секіргіштер».

Екі тізбекке қайта сап құрады.

Бірінші ойыншы бір орыннан ұзындыққа секіреді. Екінші ойыншы сол жерден әрі қарай дәл солай секіреді. Сөйтіп барлық ойыншылар секіріп болған соң, қашықтықтарын салыстырады.

Команданың барлық ойыншылары бір орыннан ұзындыққа секіреді. Барлығы секірген соң жүргізуші әр команданың секіру қашықтықтарын қосып, ұзаққа секірген команданы анықтайды. Сөйтіп, олар жеңіске жетеді.

«Кегельдерді жина!»

Әр тізбектің алдына әрбір метр сайын кегельдер орналастырылған. Соңғы кегельден соң жалаушалар қойылған.

Белгі бойынша бірінші ойыншы бірінші (өзіне жақын) тұрған кегельді жүгіріп барып алып келіп, орнына тұра қалады. Келесі ойыншы сол сәтте жүгіре кетеді де, келесі кегельді алып келеді. Ойын жалғасқан сайын, қашықтық ұзара береді.

Соңғы ойыншы жалаушаны алып келіп, орнына тұра қалып, жалауды көтереді. Бұл ойынды бітірдік деген сөз.

Бірінші бітірген команда жеңеді.

III. «Жылулық сыйла».

Балалар жұппен бір-біріне қарап тұрады. Біреуі алақандарын ашып, екіншісі алақандарымен оларды жабады.

Педагог: «Балалар, бір-біріміздің көзімізге бар ықыласымызбен, алақандарың ысып кеткенше қарайықшы... Алақандағы жылылықты сездіңдер ме? Ал енді бір-біріңе ізгі тілектер айтып, алақандарымызды одан да қатты жылытайық.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

№24

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Біздің стадион»

Мақсаты: а) Әртүрлі жүру түрлерімен жүруге үйретуді жалғастыру (аяқты айқастырып жүру, отырып және жартылай отырып жүру, артпен жүру – 4 метр), қолдарының үйлесімді ырғақпен қозғалу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

ә) Малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра лақтыруға және допты саусақтарын ашқан күйде қағып алуға үйрету. 25 см биіктікте ілініп тұрған затқа екпінмен жүгіріп келіп секіріп, қолын жеткізуді бекіту. Гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанына таянып, еңбектеуді жаттықтыруды жалғастыру.

б) Шапшаңдық секілді дене сапасын дамыту және кез келген іс-әрекетті ақылға салып, талдап шеше білулерін дамыту. Спортқа деген сүйіспеншіліктерін арттыру, азаматтық қасиеттерін тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: әртүрлі жүру түрлерін алмастырып жүруді; допты бір-біріне бастан асыра лақтырып беруді; 25 см биіктікте ілініп тұрған затқа екпінмен жүгіріп келіп секіріп, қолын жеткізуді; гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанына таянып еңбектеуді.

Түсінеді: малдас құрып отырып, бір-біріне допты бастан асыра қалай лақтыру және допты саусақтарын ашқан күйде қалай қағып алуды; биіктікте ілініп тұрған затқа екпінмен жүгіріп келіп секіріп, қалай қолын жеткізуді; гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанына таянып қалай еңбектеу керектігін.

Қолданады: шапшаңдық секілді дене сапасын және кез келген іс-әрекетті ақылға салып, талдап шеше білу машықтарын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: жарты топ балаларына диаметрі 15 см доптар, гимнастикалық орындықтар – 4 дана, 25 см биіктікте арқанға ілінген таспалар, арқан тартылған бағандар.

Билингвалды компонент:

Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – ходьба по одному (по двое)

Көзді жұмып жүру – ходьба с закрытыми глазами

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Секірулер – прыжки

Секіріндер – прыгайте
Биіктікке секіру – прыжки в высоту
Допты лақтыру бір-біріне – бросание мяча друг другу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балаларға стадионда жаттығудың маңызын түсіндіреді.

Оңға, оңға түзу тұр,

Солға, солға түзу тұр.

Артқа қарай бір адым,

Алдыға қарай бір адым.

Жоғары-төмен қарайық,

Секірейік, жүгірейік.

2. Негізгі кезең

I. Жүріп қайта сапқа құруды орындайды. Педагогтің бұйрығы бойынша бір іс-әрекеттен кейін екінші іс-әрекетті орындайды.

«Жеңіл атлетика»

Тізбекте бір-бірден, сонан кейін екі-екіден сап түзеп жүру, қайтадан бір тізбек болып жүру.

Аяқты аяқастырып жүру, жартылай отырып, толық отырып жүру, көзді жұмып, 4 метр жерге дейін жүру. Тізені қатты бүгіп, артқа жіберіп; тізені жоғары көтеріп жүгіру.

Тыныс алу жаттығуы

«Спортпен айналыссақ, жылдам өсеміз» – аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары көтеріп, дем алады.

«Күннен-күнге бойымыз өсіп жатыр» – қолды төмен түсіріп, табанды жерге толық басып, дем шығару.

II. «Волейбол»

Жұппен ЖДЖ орындау. Жұп болып зал ішінде еркін тұрады. Бірақ бір-бірінің бойлары мен дене массаларын ескереді. Педагогтің нұсқауларын дұрыс орындауға тырысады. Өзінің қимылын серіктесінің қимылымен үйлестіреді.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

«Волейбол»

Допты бір-біріне бастан асыра лақтырып беруді түсіндіру. Бір-бірінен 2.5 метр арақашықтықта жұп болып тұрады. Малдас құрып отырады. Допты бір-бірінің қолына дәл лақтыруға тырысады. Лақтыру бағытын сақтап, қолдарын лақтыру кезінде түзу ұстауға тырысады.

«Баскетбол»

25 см биіктікте ілініп тұрған затқа екпінмен жүгіріп келіп секіріп, қолын жеткізу. Қолды дұрыс серпу мен аяқпен дұрыс итерілу машықтарын қалыптастыруға назар аудару.

«Күрес»

Гимнастикалық орындық үстінде алақан мен табанына таянып еңбектеу. Қол мен аяқты үйлестіріп қозғау, қауіпсіздік техниасын сақтау.

Аяқты уқалау

(Б.қ. – малдас құрып отыру).

Мақсаты: аяқтағы белсенді биологиялық нүктелерді уқалау. Аяқтың энергетикалық каналдарын тазалау.

1) Сол аяқтың табанын алдына тартып, башпайларды уқалайды, башпай араларын сипалайды, башпайлардың арасын ашады. Өкшені қатты қысады, табанды сипалайды, шымшиды. Табандарын айналдырады, табанды алақандарымен шапалақтайды. Осылайша оң табанды уқалайды.

2) Сирақтары мен сандарын қатты уқалайды, шұлық кигендей және шешкендей қимыл жасап, сонан соң қолдарын сілкиді.

III. «Мен бәрін орындай аламын» психологиялық тренингі

– Бүгін тамаша күн. Менде бәрі керемет. Менің көңіл күйім де керемет.

– Мен өзімнің қолымнан бәрі келетініне сенімдімін. Күннен-күнге өзіме деген сенімділік артып келеді. Менің қолымнан бәрі келеді. Әр адам балалық шақтан өзінің күші мен өзінің мүмкіндіктеріне сенімді болуы керек. Бұл сенімділік адамдармен қарым-қатынас жасауға, қоршаған ортада өзін-өзі ұстай білуге көмектеседі.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

№25

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Менің отбасым»

Мақсаты: а) Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға үйрету, күш секілді дене сапасын дамыту. Әртүрлі жүру түрлерінің дұрыс техникасын үйретуді жалғастыру. Сапқа қайта тұруды уақытқа мөлшерлеп тұру дағдыларын жетілдіру.

ә) Биік заттар үстінде заттарды аттап жүру барысында дене бітімін түзу ұстап және тепе-теңдік сақтап жүру шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан қамшылар арқылы екі аяқпен секіруге жаттықтыру.

б) Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу. Бойларындағы қасиеттерін өздері жетілдіруге деген талпыныстарын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруды; орындық үстінде текшелерді аттап жүруді; бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан қамшылар арқылы екі аяқпен секіруді.

Түсінеді: сапқа қайта тұруды, уақытқа мөлшерлеп тұру дағдыларын жетілдіру; биік заттар үстінде заттарды аттап жүру барысында дене бітімін түзу ұстап және тепе-теңдік сақтап жүру шеберліктерін қалыптастыру керектігін.

қолданады: жаттығуды орындау барысында шыдамдылық, ерік секілді дене сапаларын; ұйымшылдық пен жинақылық секілді қасиеттерін күнделікті өмірде.

Қолданылатын көрнекі құралдар: әрбір балаға 2 данадан текше, гимнастикалық орындық – 2 дана, секіруге арналған өрілген жіп – 10 дана.

Билингвалды компонент:

Менің отбасым – моя семья

Денені тік ұстаңдар – стойте ровно

Бір орында тұрыңдар – стойте на месте

Кім жылдам? – кто быстрее?

Алысқа лақтыру – метание далеко

Ойын – игра

Заттар арасымен секірулер – прыжки между предметами

Орындық үстімен жүру – ходьба по скамейке

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Саусақ гимнастикасы

Кел, санайық екеуміз.
Басбармағым – атам,
Балаң үйрек – әжем.
Ортан терек – әкем,
Шылдыр шүмек – анам.
Кішкене бөбек – мен.
Бір үйде біз нешеуміз?
Бір үйде біз бесеуміз.

(Сол қолымен әр саусақты ұстап, одан кейін оң қолымен сол қолдың саусақтарын ұстайды. Қолдарын кезек-кезек қысып: «Міне, менің отбасым!» – екі қолын екі жаққа жаяды.

Өлең мазмұнына сәйкес қимыл-қозғалыстар орындайды.

2. Негізгі кезең

I. Жүру, шашырап жүгіру. Қысқа адыммен жүгіру. Тізбекке тұру.

Тізбекте бір-бірден жүріп, қолдарына жылдам текшелерді алады. Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап жүреді.

Жүру барысында бір тізбектен екі тізбек болып сап құрап жүреді.

Педагогтің бұйрығы бойынша бір іс-әрекеттен кейін екінші іс-әрекетті орындайды. Қолмен аяқты үйлестіріп қозғайды. Қимыл-қозғалыстарын басқа балалармен сәйкестендіріп орындайды. Тізбекте бағытты өзгертпей, басқа балалармен соқтығыспай жүруге тырысады. Тыныс алуды қалпына келтіреді. Қозғалыс бағытын бұзбайды.

II. Текшелермен ЖДЖ орындау (№1).

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға үйрету, күш секілді дене сапасын дамыту. Нұсқау – доптың артынан белгіден кейін және залдың оң не сол жағымен жүгіру қажет.

Педагогтің нұсқауларын зейін қойып тыңдап, дене бітімдерін түзу ұстайды. Бір тізбекке тұрады, текшелерді қойып, қолдарына доптарды алады.

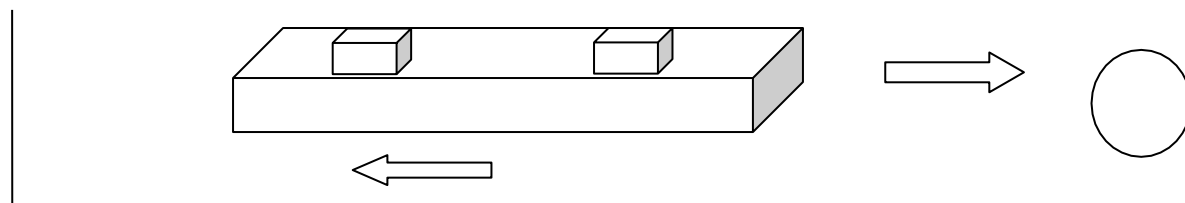
Екі тізбекке, екі сапқа тұрады. Дұрыс бастапқы қалыпқа тұрып, допты алысқа лақтырады.

Лақтыру бағытын сақтайды және допты алысқа лақтыруға тырысады. Педагогтің белгісі бойынша 1-саптағылары залдың оң не сол жағымен доптың артынан жүгіреді. 2-саптағылардың артына келіп тұрады. Допты себетке салады.

1-тізбек жүреді, 2-тізбек секіреді. Сонан соң орындарын ауыстырады. Белгіленген сызық жанына екі тізбекке тұрады.

Топтық әдіс

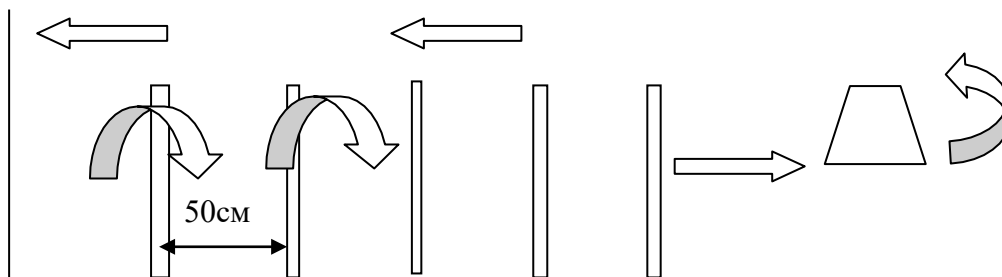
Тепе-теңдік – орындық үстінде текшелерді аттап жүру (ені – 20 см, биіктігі – 40 см), бір бүйірмен текшелерді аттап жүру. Бастарын төмен түсірмей, тура қарап және бір-біріне кедергі келтірмей жүреді. Нұсқау – тепе-теңдікті сақтау.



Бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан қамшылар арқылы екі аяқпен секіру.

Бес қамшы арқылы секіреді, жерде жатқан құрсауды айналып өтіп, өзінің тізбегіне қайтып келеді. Тыныстарын кідіртпей, жеңіл секіреді. Екі аяқтарымен ширақ итеріліп, секіріп, жерге аяқтың ұшымен түседі.

Қолмен аяқты үйлестіріп қозғайды. Педагогтің нұсқауы бойынша орындарын ауыстырады.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?» (5 рет).

Төрт бағыттаушыны таңдап, оларға әртүрлі түсті орамал үлестіреді. Төрт тізбекке бағыттаушылардың (командирлердің) артында тұрады. Белгі бойынша көздерін жұмады. Бағыттаушы педагогтің көрсеткен жеріне барып тұрады да, орамалды көтереді. Ойыншылар өз бағыттаушыларын іздеп табады да оның артына тізбекке тұрады.

III. «Күн» релаксациясы.

Шеңберге отырып, алақандарын біріктіріп, күннің жылуын бір-біріне береді. «Күннің» сөзін ұнтаспадан тындатады: «Балалар, мен сендерді жақсы көремін: сендердің көздерің күлімдеп тұрады, қолдарыңнан бәрі келеді. Сендер бір-біріңмен ренжіспей ойнайсыңдар. Сондықтан мен сендерге өз жылуымды беремін. Сендер бір-біріңе сыйлық жасағанды жақсы көресіңдер. Оны мен білемін. Қазір қол ұстасып, бір-біріңнің жылулықтарыңды сезініңдер. Менің жылуымды сезініңдер».

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Күлкі сыйла» ойын-жаттығуы.

Бір баланың көңіл күйі бәріне әсер ететіндігін айтып, дені сау адам әрқашан жадырап жүретіндігін айтады.

№26

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Менің үйім»

Мақсаты: а) Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға жаттықтыруды жалғастыру, допты алдыға, жоғары лақтыра білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Әртүрлі жүгіру түрлерінің дұрыс техникасын үйретуді жалғастыру. Залдың ортасы арқылы сапқа қайта тұру дағдыларын жетілдіру.

ә) Гимнастикалық орындық үстінде тапсырмаларды орындап жүру дағдыларын бекіту. Бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан таяқтардан бір бүйірмен секіруге жаттықтыру, санақ бойынша табандарын ширақ иіп, серпілу дағдыларын қалыптастыру.

б) Басқа балалармен бірге жаттығуды қалмай жасауға дағдыландыру. Ұйымшыл және жинақы болуға тәрбиелеу. Отбасына, өзіне деген жылы қарым-қатынасқа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруды; орындық үстінде жүруді (ені – 20 см, биіктігі – 40 см); орындықтың ортасына дейін жүріп келіп отыру, орнына тұрып, одан әрі жүруді; бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан таяқтардан бір бүйірмен секіруді.

Түсінеді: спорттың пайдасын; педагогтің түсіндірмесін зейін қойып тыңдап, жаттығудың орындалу ретін еске сақтап қалу керектігін.

Қолданады: жаттығуды орындау барысында шыдамдылық, ерік секілді дене сапаларын; ұйымшылдық пен жинақылық секілді қасиеттерін күнделікті өмірде.

Қолданылатын көрнекі құралдар: әрбір балаға 2 данадан текше, гимнастикалық орындық – 2 дана, секіруге арналған таяқтар (күрсаулар) – 10 дана, балалар санына қарай диаметрі – 20 см доптар.

Билингвалды компонент:

Менің үйім – мой дом

Бір-бірден (екі-екіден) жүріңдер – ходьба по одному (по двое)

Тізбекке үш-үштен тұрғызу – перестроение колонну по три

Алысқа доп лақтыру – метание мяча вдаль

Ойынды баста – начни игру

Бір бүйірімен тұрып екі аяқпен секіру – прыжки боком на двух ногах

Жүру бойынша скамейке – ходьба по скамейке

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Саусақ гимнастикасы: «Менің үйім»

«Тау басындағы үйді көріп тұрмын (алақандарыңды қосып, үй жасаңдар), оның айналасы жап-жасыл (қолдарыңмен толқын тәрізді қимылдар жасаңдар).

Мынау – ағаш, мынау – бұталар (ағаш пен бұталарды бейнелеңдер). Мынау – хош иісті гүлдер (алақандарыңмен гүлдің қауызын жасаңдар). Үй қоршаумен қоршалған (ауада саусақтарымен ирек сызықтар сызады).

Аула іші тап-таза (ауаны сипаландар), қақпаны ашамыз (қақпаны ашқан тәрізді бейнелейді).

Үйге қарай жүгіреміз (саусақтар «жүгірді»), есікті қағамыз: (жұдырықпен): түк-түк-түк.

Есікке кім жақындап келе жатыр? (Алақанға құлақтарын тосады), Біз қонаққа келдік, көп базарлық әкелдік (қолды алдыға созып, бір нәрсе әкеле жатқандай бейнелеңдер)».

2. Негізгі кезең

I. Алдымен бір тізбекке, содан кейін зал ортасы арқылы екі тізбекке сап түзеп жүргізу.

Сирақтарын артқа, жоғары көтеріп, қолдарын артқа, алдыға көсілте созырып жүгірту.

Адымдары қысқа және жиі болады. Педагогтің бұйрығына сәйкес бір іс-әрекеттен екінші іс-әрекетке көшеді. Қолмен аяқты үйлестіріп қозғайды.

II. Текшелермен ЖДЖ орындау (№1). Табан күмбездерін қатайтуға және оның жалпақтануының алдын алуға арналған жаттығулар. Педагогтің нұсқауларын зейін қойып тыңдап, жаттығуларды орындау барысында дене бітімдерін түзу ұстауға тырысады.

Текшелерді башпайларымен ұстап, оны келесі жерге қояды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

Допты сапта тұрып кеуде тұсынан алысқа лақтыруға жаттықтыруды жалғастыру, допты алдыға, жоғары лақтыра білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

Бір тізбеке сап түзеп тұрып, текшелерді қойып, қолдарына доп алады.

Екі тізбек немесе екі сапқа тұрып, бастапқы қалып бойынша тұрады. Лақтыру бағытын сақтайды және допты алысқа лақтыруға тырысады. Педагогтің белгісі бойынша 1-саптағылары залдың оң не сол жағымен доптың артынан жүгіреді. 2-саптағылардың артына келіп тұрады. Допты себетке салады. Белгіленген сызық бойына екі тізбекке сап түзеп тұрады.

Тепе-теңдік: орындық үстінде жүру (ені – 20 см, биіктігі – 30 см): орындықтың ортасына дейін жүріп келіп отыру, орнына тұрып, одан әрі жүру.
Бір-біріне кедергі келтірмеуге тырысады, бастарын төмен түсірмей және алдыға қарап жүреді.

Бір-бірінен 50 см арақашықтықта жатқан таяқтардан бір бүйірмен секіру.
Жерде жатқан құрсауды айналып, өзінің тізбегіне қайтып келеді.
Жеңіл секіреді, тыныс алуды кешіктірмеуге тырысады. Екі аяқтарын ширақ серпіп секіреді.
Қолмен аяқты үйлестіріп қозғайды.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қоңыраулы соқыртеке». Қол созым арақашықтықты ұстап, шеңбер бойында отырады. Шеңбер ортасында екі бала тұрады. Бір баланың көзі байланады, ал екінші баланың қолына қоңырау ұстатылады. Қоңыраулы бала қашады, көзі байланған бала оны ұстауға тырысады. Балалар ортаға екі-екіден шығып ойнайды.

III. «Жақсы-жаман». Шеңбер бойына отырып, жағдаятты бағалайды.
«Әр баланың үйі – оның басты орны» деген сөздің мағынасын түсіндіреді.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қай жаттығулар қиындық тудырғанын ортаға салады.

№27

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Күшті, батыл және үлкен боламын!»

Мақсаты: а) Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, қолды айналдырып алдымен төмен түсіріп, сонан соң көтеріп, түзу ұстап артқа жіберіп барып лақтыру шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Баяу қарқынмен жүгіруге үйрету, қозғалыс қарқынын сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүгіру дағдыларын бекіту.

ә) Заттар арасымен алақан мен тізеге таянып еңбектей алу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Шұңқырға секіру жаттығуларын орындату: орындықтан аяқты жартылай бүгіп секіре білу және тепе-теңдік сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту.

б) Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту. Өзінің денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: оң және сол қолмен алысқа лақтыруды; шұңқырға секіру: 30 см биік орындықтан секіруді; заттар арасымен алақан мен тізеге таянып еңбектеуді; екі минут баяу қарқынмен жүгіруді.

Түсінеді: оң және сол қолмен алысқа қалай лақтыру керектігін; баяу қарқынмен жүгіру кезінде қозғалыс қарқынын қалай сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай қалай басып жүгіру керектігін.

Қолданады: қозғалыс кезінде тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын).

Қолданылатын көрнекі құралдар: әр балаға диаметрі 8 см доп, биіктігі 35 см модульдер, заттар.

Билингвалды компонент:

Күшті – сильный

Батыл – смелый

Большой – үлкен

Тізбекте бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному

Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – ходьба по одному (по двое)

Тізбекке екі-екіден сап түзеп тұру – перестроение в колонну по два
Допты алысқа лақтыру – метание мяча вдаль
Орнынды тап – найди свое место

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын жаттығуы: «Тыңда, орында». Бастаушы 1-2 қимылды көрсетеді, бірақ түсіндірмейді. Ал балалар ол қимылдарды ретімен қайталайды.

2. Негізгі кезең

I. Қазақстан Республикасының ауыр атлетші спортшылардың суреттерін көрсетіп, олармен таныстырады. Осы спортшылар тәрізді мықты болу үшін, спортпен айналысу қажеттігін айтады. Бастаушы 1-2 қимылды көрсетеді, бірақ түсіндірмейді. Ал балалар ол қимылдарды ретімен қайталайды.

«Жаттығуды бастаймыз – бір!

Аяғыңды алшақ бас – екі!

Тоқтамай жаса – үш!

Күлімдейді күн. Тамаша!

Мықты, күшті болайық біз!»

Бір, екі тізбекпен жүру.

Қозғалыс үстінде бір тізбектен екі тізбекке сап түзеп жүреді.

II. Ырғақты гимнастика (№2).

Педагогтің нұсқауларын зейін қойып тыңдап, жаттығуларды орындау барысында дене бітімдерін түзу ұстауға тырысады, тыныстарын кідіртпей, жаттығуларды ырғақпен орындайды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, қолды айналдырып алдымен төмен түсіріп, сонан соң көтеріп, түзу ұстап артқа жіберіп барып лақтыру шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

Лақтыру барысында қауіпсіздік техникасын сақтайды. Сызылған сызық бойына екі қатарға сап түзеп тұрады. Допты дұрыс ұстау қалпы: үш саусақпен доптың арт жағынан, бас бармақ және шынашақпен доптың екі жағынан ұстайды. Допты алысқа лақтыруға тырысады.

Педагогтің бұйрығы бойынша допты жүгіріп барып алып келіп, саптың алдында тұрған баланың артына келіп тұрады. (4 рет)

Шұңқырға секіру жаттығуларын орындату: орындықтан (биіктігі – 30 см) аяқты жартылай бүгіп секіре білу және тепе-теңдік сақтай білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Қолмен аяқты үйлестіріп қозғайды. Жерге түскенде алдыға қарап, дене бітімдерін түзу ұстап, тепе-теңдіктерін сақтауға тырысады.

Нұсқау: бір уақытта қол мен аяқты түзу созып, төмен түсіріп, сонан соң алдыға созу.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Орнынды тап!» (4 рет). «Орнынды тап!» бұйрығы бойынша түрлі бастапқы қалыптарға тұра қалады: малдас құрып отырады, өкшемен отырады, тізерлеп тұрады.

Зал ішінде модульдерге соқтықпай еңбектеп жүреді. «Орнынды тап!» бұйрығы бойынша түрлі бастапқы қалыптарға тұра қалады.

III. Көзге арналған гимнастика. Жаттығуларды ретімен орындайды.

Көздерді оңға-солға, солдан оңға қарай қозғалту;

Көз қарашығын көкке одан төменге қарату;
Сағат тілі бойымен көзді айналдыру;
Тез арада көзді ашып-жұму;
Көздерді сол жақ астыңғы бұрыштан оң жақ үстіңгі бұрышқа қарату. Дәл солай, бірақ енді керісінше жасау.

Әрбір жаттығуды кемінде 6 рет қайталау қажет.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Бүгін менің үйренгенім...». Сөйлемді аяқтап, әңгімелеу ұсынылады.

№ 28

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Командалық қимыл қозғалыстарды орындау біліктілігін қалыптастыру» (таза ауада)

Мақсаты: а) Командалық қимыл-әрекеттерді орындай отырып есте сақтау мен зейінін жақсартуына жағдай жасау. Лек-легімен келіп, кедергілер алабынан өтуге, өз әрекеттерін командасымен үйлестіруге үйрету.

ә) Бір-бірден қозғалыс кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, тізбекпен жүру, жүгіруге жаттығу.

Әртүрлі бастапқы қалыптан бір орында тұрып қолдардың қимылдарымен үйлестіріп секіруді, секіргенде бірқалыпты, аздап тізені бүге орындауды бекіту.

б) Салауаттылыққа, коммуникативтік құзыреттілікке, мәселені шешу, ол үшін сыни ойлау, команда мүддесін өзінен жоғары қоя білуге тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жолақпен жүру, заттардың арасымен тізбектеліп жүруді.

Түсінеді: кедергілер алабынан қалай өту керектігін, өз әрекеттерін командасымен үйлестіруді, шектеулі жазық бетімен жүргенде тепе-теңдік сақтауды.

Қолданады: екі аяқпен бірдей итерілуді, баяу жүгіріс дағдыларын, кеңістікті бағдарлау дағдыларын, қол ұстасып шеңбермен жүруді.

Қолданылатын көрнекі құралдар: кедергілер алабы (кегельдер, доғалар, құрсаулар, жіңішке жол), диаметрі 20 см 2 доп.

Билингвалды компонент:

Встаньте в круг – шеңберге тұрыңдар

Прыгайте – секіріңдер

Прыгайте выше – жоғары секіріңдер

Доп – мяч

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Команда» тренингі.

Барлығы қол ұстасып тұрады. Педагогтің нұсқауы бойынша қимылдар жасайды.

«Кәне, барлығымыз шеңберге қол ұстасып тұрайық. Біз – бір командамыз. Бір команда – бір ағза, бір бүтін деп елестетейікші... Кәне, оның тынысын естіік: барлығымыз бірге демімізді ішке тартып, бірге сыртқа шығарайық... естідік пе? Енді оның жүрегін тыңдап көрелік... түк-түк!» (түк – бәрі бірге артқа бір қадам, түк – алдыға бір қадам аттайды)

2. Негізгі кезең

I. «Қол ұстасып сауық құру»

Ойыншылар бірінің ішінде бірі тұрған екі шеңбер құрады. Педагогтің белгісімен көрсеткен бағытта олар жүру, жүгіру қозғалыстарын бастайды.

Секірулер – әртүрлі бастапқы қалыптан қол қимылдарын орындай отырып бір орында секіру (30 рет). Қалауынша бір бала ортаға шығып, қолдың түрлі қалыптарын көрсете алады (желкесіне қойып, беліне қойып, артына ұстап т.с.с.).

Шеңбер бойына тұрып, бір орында секірулерді орындайды.

Аяқтарын тізеден бүгіп, біркелкі, жеңіл секіруге тырысады. Жаттығу соңында қай баланың көрсеткен секіру түрі қиын, қызықты болғанын атап өтеді.

II. Кинезиологиялық гимнастика

<p>Тазару үшін, балақан, Дұрыс, терең тыныс ал!</p> <p>«Есіне». Есінеген пайдалы, Тісіңді ашсаң болғаны.</p> <p>«Қолдар». Күшті болсын қолдарым, Қысып-қысып аламын!</p> <p>«Білезік». Уқаладым білезікті, Болсын деп буыным мықты.</p> <p>«Алақан». Алақаннан қатты бас, Күшің тасып сарқылмас!</p> <p>«Ұшу». Құсқа ұқсап ұшамыз, Жерді көктен құшамыз!</p> <p>«Тыныштал». Көзді жұмып тұрамыз, Біртіндеп барып тынамыз.</p>	<p>Мұрынның оң жақ тесігінен демін ішіне тартып, сол жақ тесігінен сыртқа шығарады.</p> <p>Демін ішіне тартқанда «алтын-күміс энергияның» мұрынның оң жақ тесігінен кіріп, кеңірдектің оң жағынан, жүрек, асқазан арқылы құйымшаққа дейін жеткенін, дем шығарғанда «сары ауру энергияның» сол жағынан шығып жатқанын елестетеді (бауыр, бүйрек, жүректің бір жағы, кеңірдек пен мұрынның сол жағымен). 3 рет екі жағымен кезек-кезек қайталау.</p> <p>Көздерін жұмады. Екі жақ үстіңгі, астыңғы азу тістерінің түйісу тұсын сұқ саусақ және ортаңғы бармақпен басып, уқалау. Қатты дыбыстап, есінеу.</p> <p>Қолдарын шынтақтан бүгіп ұстап, қол басы, жұдырығын біртіндеп жылдамдата қысып, қайта босатып, бірнеше рет қайталайды. Қолдары шаршағанша жаттығады. Болған соң қолдарын босатып, сілкіп жібереді.</p> <p>Оң қолмен сол қолдың білезігінен ұстап, аздап уқалау. Сосын керісінше қайталау.</p> <p>Бір қолдың жұдырығымен екінші қолдың алақанын «бұрғылау». Қолдарын ауыстырып алып, екінші қолмен керісінше орындау.</p> <p>Бір орында тұрып, қолдарымен құсша ұшады. Көздерін жұмып, қанатын қағып, қаншалықты биіктікке ұшып бара жатқанын елестету.</p> <p>Басбармағын ішіне бүріп, жұдырықтарын түю. Демін асықпай шығарып тұрып жұдырығын қыса түсу. Сосын қолдарын босаңсыта бастағанда демін асықпай ішке тарту. Екі қолмен қатар орындау.</p>
---	---

--	--

Тізбекпен кедергілер алабынан өту.

Тізбек құрып, кедергілер алабының қасына келеді.

(Кегельдер, доғалар, құрсаулар, жолақтар). Белгі бойынша кедергілер алабынан өтеді: кегельдерді айналып өтіп, доғалардың астынан өтіп, жолақтың үстімен жүгіріп өтеді. Нұсқау – тізбек шашырап кетпеуі керек.

«Бастаушыға доп бер!»

Ойыншылар мен жүргізушілерге арнап бау қояды.

Бірінші ойыншыларға қарама-қарсы 2 м қашықтықта жүргізушілер доп ұстап тұрады.

Ойыншылар тізбекте тұрып, қолдарын алдындағы ойыншының иығына қояды. Белгі бойынша жүргізушінің артынан кедергілерден жүгіріп өте бастайды. Өтіп болған соң келесі бала жүргізуші болады да, алдыңғы бала артқа барып тұрады.

Белгі бойынша жүргізуші допты ойыншының дәл қолына лақтырып береді. Допты ойыншы екі қолмен екі жағынан ұстап қағып алады да, жүргізушіге қайта қайтарып, жүгіріп барып, тізбектің ең артына барып тұра қалады. Барлық ойыншылар алға, сызыққа жылжып келіп, дайын тұрады. Бірінші ойыншы қайтып, қайтадан бірінші болып тізбектің басына келгенде қолын дереу көтереді. Олар жеңді, ойын аяқталды.

III. Командалық ойынның қорытындысын шығару.

Балалардың мәселені шешу, сыни тұрғыдан ойлау қабілеттеріне назар аудару.

3. Қорытынды кезең (рефлексия)



№29

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Мерген болғым келеді»

Мақсаты: а) Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, қолды айналдырып алдымен төмен түсіріп, сонан соң көтеріп, түзу ұстап артқа жіберіп барып лақтыру шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

ә) Баяу қарқынмен жүгіруге үйрету, қозғалыс қарқынын сақтап жүгіру және аяқты өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүгіру дағдыларын бекіту. Жүгіру барысында қолдары мен иықтарын бос ұстап жүгіруге баулу.

б) Еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып, тепе-теңдік сақтап және әдемі жүруді бекіту. Қозғалыс кезінде тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру, мейірімді, тез тіл табысқыш болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: оң және сол қолмен алысқа лақтыруды; 30 см биік орындықтан секіруді; екі минут баяу қарқынмен жүгіруді; еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып жүруді.

Түсінеді: еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып, тепе-теңдік сақтап қалай жүру керектігін.

Қолданады: күнделікті өмірде: ойын барысында тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын), мейірімді, тез тіл табысқыш қасиеттерін.

Қолданылатын көрнекі құралдар: әр балаға салмағы 200 г құм салынған қапшықтар, жіптер – 3 дана, гимнастикалық орындық биіктігі – 40 см.

Билингвалды компонент:

Бір-бірден жүріңдер – ходьба по одному

Заттың орнын ауыстыру – перенести предмет

Тізбекте бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Құс бұтақтарда – птицы на ветках

Күзгі бұлт – осенняя туча

Дауыл – ураган

Күн – солнце

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Көңіл күйіңді көрсет» ойын-жаттығуы. Бір сызық бойында тұрып, жүргізушінің сұрағына им-ишарамен жауап береді. Жүргізуші төмендегідей сұрақты қояды:

– Көңіл күйлерің қандай?

Балаларға көңіл күйді көтеру үшін доппен орындалатын ойын ойнауды ұсынады.

2. Негізгі кезең

I. Тізбек бойынша жүру және жүгіру.

«Жұбыңды тап!» ойын-жаттығуы.

Жұп болып шалқадан жатып, қолды желкеге қойып, пресс жасау (5 рет).

Шашырап жүреді, педагогтің бұйрығы бойынша «1-2-3 – жұбыңды тап!» жұп болып тұрып, қолдарын көтереді.

Пресс жасау: біреуі қолын желкеге қойып, шалқадан жатады, екінші бала жатқан баланың аяғынан ұстап отырады. Педагогтің нұсқауларын зейін қойып тыңдап, жаттығуларды орындау барысында дене бітімдерін түзу ұстауға тырысады, тыныстарын кідіртпей, жаттығуларды ырғақпен орындайды.

II. Көзге арналған гимнастика: «Әдемі көбелек»

«Әдемі көбелек бізге ұшып келді».

«Әдемі көбелек, көзімізді тынықтырайық».

Әр бала ұстайтын таяқшасы бар қағаз көбелекті алып, онымен алуан түрлі фигураларды салады (шеңбер, сынық сызықтар, сопақша, текше т.б.). Сурет салу кезінде бастарын бұрмайды, тек көздерімен қадағалайды.

Балалар 1-2 секундқа көздерін жұмады, сонан кейін бірнеше секунд бойы көздерін жыпылықтатады. Осыдан кейін сұқ саусағымен қабақтарын мұрын бағытына қарай сипалайды.

Біркелкі қарқынмен, біркелкі тыныс алып, баяу жүгіреді.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

Екі минут баяу жүгіреді: табандарын өкшеден аяққа қарай басып, қолды үйлесімді қозғап жүгіру.

Біркелкі қарқынмен, біркелкі тыныс алып, баяу жүгіреді.

Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, қолды айналдырып алдымен төмен түсіріп, сонан соң көтеріп, түзу ұстап артқа жіберіп барып лақтыру шеберліктерін (машықтарын) дамыту.

Алысқа лақтыру кезінде қауіпсіздік техникасын сақтайды. Дұрыс бастапқы қалыпты қабылдап тұрады. Алысқа лақтыруға тырысады. Педагогтің бұйрығы бойынша, қапшықты алып келуге жүгіріп барып, алып, саптың алдында тұрған баланың артына келіп тұрады.

1. Бір тізбекпен еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып жүру; 2. Секіріп жүреді, орындарын ауыстырады.

Шұңқырға секіру: 30 см биік орындықтан секіру. Бір мезгілде екі аяқтарын түзулеп, қолды төмен түсіріп, содан кейін алға ұмтылу. Егер тепе-теңдікті сақтай алмаса, онда алға немесе бір жаққа бір адым жасау. Қолмен аяқты үйлестіріп қозғайды. Жерге түскенде тепе-теңдіктерін сақтауға тырысады: дене бітімдерін түзу ұстап, бастарын төмен түсірмейді.

Тепе-теңдік

«Түсіріп алма» ойын-жаттығуы: еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып жүру. Тепе-теңдіктерін сақтауға тырысады: дене бітімдерін түзу ұстап, бастарын төмен түсірмей, қолдарын екі жаққа созып, жіп үстімен жүреді.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қу түлкі»

III. «Көңіл күй»

Ым-ишарамен түрлі көңіл күйлерді көрсету.

Шеңберге тұрады.

- Күзгі бұлт сияқты
- Күн, самал жел сияқты күлімсіреді.
- Құйын, қарлы боран сияқты ашуға басады.
- Найзағайды көріп, қорыққан адамның кейпін салады.
- Боран ішінде шаршап келе жатқан адамды салады.
- Бұтақта отырған немесе толқынмен тербеліп тұрған кемеңі салады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

Отбасының бір мүшесінің көңіл күйі басқаларына да әсер ететінін, сондықтан ешбір себепсіз көңілсіз, қабақты түйіп жүруге болмайтындығын түсіндіреді.

№30

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Әкем, анам және мен!»

Мақсаты: а) Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. Еденде иректеліп

жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып жүру және теріс қарап, тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру.

ә) Бір-бірінен 1 м арақашықтықта жатқан заттар арқылы фитболды саусақтарымен домалатып алып жүруді бекіту. Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту.

б) Өзінің денсаулығына және отбасы мүшелерінің денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін өрмелеуді. Еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып жүруді. Бір-бірінен 1 м арақашықтықта жатқан заттар арқылы фитболды домалатып алып жүруді.

Түсінеді: тапсырманы өз бетімен орындау барысында шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту керектігін.

Қолданады: өзінің денсаулығына және отбасы мүшелерінің денсаулығына қамқорлықпен қарайды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: құрсаулар диаметрі – 50 см, жіптер – 4 дана, гимнастикалық қабырға, фитболдар – 2 дана, кегельдер – 10 дана, ұзын секіртпе – 1 дана.

Билингвалды компонент:

Ана – мама

Әке – папа

Мен – я

Отбасы – семья

Шеңбермен жаттығулар – упражнения с обручами

Арқасын алға беріп жүру – ходьба спиной вперед

Заттар арасымен допты домалату – катание мяча между предметами

Допты домалату – катание мяча

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Саусақ гимнастикасы: «Отбасы»

Бас бармағым – атам,

Балалы үйрек – әжем,

Ортан терек – әкем,

Шылдыр шүмек – анам,

Кішкене бөбек – мен.

Міне – менің спорт сүйер отбасым.

2. Негізгі кезең

I. Бір тізбекпен табанды өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүру.

Тыныс алуды қалпына келтіру.

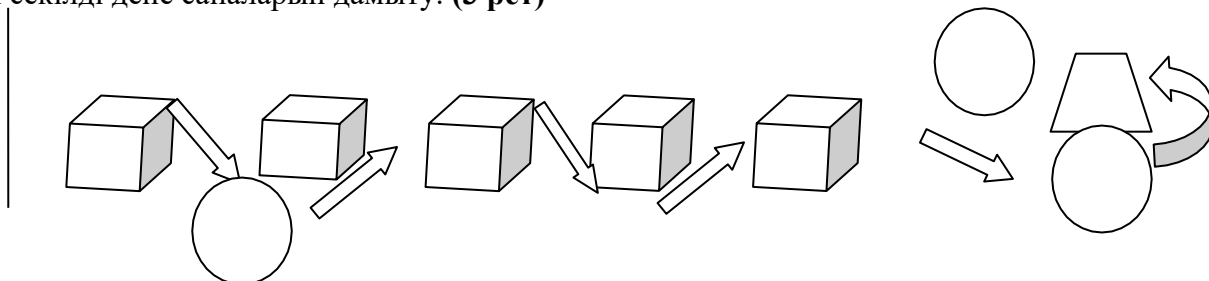
II. Құрсаумен орындалатын ЖДЖ (№1), құрсауды айналдыру, құрсауды тігінен қойып айналдыру, қолдың моторикасын, шапшаңдық секілді дене сапасын дамытады.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды алмастыру тәсілімен орындау:

Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. Алма-кезек адымдап өрмелеу, тепкішектерден дұрыс ұстау, қауіпсіздік техникасына басты назар аудару қажет. (4 рет)

Тепе-теңдік – еденде иректеліп жатқан жіп үстімен басына құм салынған қапшықпен қолды екі жаққа созып жүру және теріс қарап, тепе-теңдіктерін сақтап жүруге жаттықтыру. (3 рет)

Бір-бірінен 1 м арақашықтықта жатқан заттар арқылы фитболды саусақтарымен домалатып алып жүруді бекіту. Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту. (3 рет)



Ойын: «Тигізбе!» (4 рет)

Мақсаты: Шапшаңдық секілді дене сапасын дамыту, қимыл-қозғалыс тәжірибелерін қолдана білу. Айналып тұрған секіртпенің астынан жүгіріп өту.

III. Тыныс алу гимнастикасы: «Отбасы»

«Қол ұстасып тұрып, бәрімізді бір отбасы деп сезінейік. Бәріміз бірге дем аламыз, дем шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің қалай соққанын тыңдайық. Түк – бір адым алға, түк – бір адым артқа (3 рет)».

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

Желтоқсан
№31

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Отбасымызбен бірге жаттығамыз»

Мақсаты: а) Қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру, қол мен аяқты қозғау (айналдыра және тік, адымдарды алмастырып секіру) үйлесімділігін жетілдіру.

ә) Допты жоғары лақтырып, қолды артқа жіберіп шапалақтап, допты саусақтарын ашып, қайтадан қағып алуға жаттықтыру. Тапсырманы өз бетімен орындауға баулу және шыдамдылық, ептілік, күш секілді дене сапаларын дамыту. б) Өзінің денсаулығына және отбасы мүшелерінің денсаулығына қамқорлықпен қарау керектігін түсіндіру. Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту. Отбасы мүшелерімен бірге салауатты өмір салтына баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін өрмелеу. Қысқа секіртпемен секіру. Допты жоғары лақтырып, қолды артқа жіберіп шапалақтап, допты қайтадан қағып алу.

Түсінеді: кинестикалық (көру мен тыңдау арқылы қабылдауы) қабілеттерін және қозғалыс анализаторларын дамыту, қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру керектігін, қол

мен аяқты қозғау (айналдыра және тік, адымдарды алмастырып секіру) үйлесімділігін жетілдіру керектігін.

Қолданады: отбасы мүшелерімен бірге салауатты өмір салтын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: құрсаулар диаметрі – 50 см, жіптер – 4 дана, гимнастикалық қабырға, фитболдар – 2 дана, домалатуға арналған модульдер – 10 дана, толтырылған доп – 4 дана.

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Отбасы мүшелерімен бірге орындауға болатын қандай да бір жаттығу түрін ойлап табуды ұсынады.

2. Негізгі кезең

I. «Зейіндерін жаттықтыру»

Ойын жаттығуы: «Жылдам шеңберге тұр!»: көрсетілген жерге: сол, оң, алдыға, артқа шеңберге жылдам тұру.

II. «Ептілікті жаттықтырамыз»

Құрсаумен орындалатын ЖДЖ (№2), құрсауды айналдыру, құрсауды тігінен қойып айналдыру қолдың моторикасын, шапшаңдық секілді дене сапасын дамытады.

Педагогтің нұсқауын нақты орындауға тырысады: тезелерін бүкпейді, алдыға еңкейгенде дем алуларын кідіртпейді. Құрсауды айналдыру барысында бір-біріне кедергі келтірмеуге тырысады.

«Қозғалыс үйлесімділігін жаттықтырамыз»

Негізгі қимыл-қозғалыстарды алмастыру тәсілімен орындау: гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. Алма-кезек адымдап өрмелеу, тепкішектерден дұрыс ұстау, қауіпсіздік техникасына басты назар аудару қажет.

Тепкішектерден дұрыс ұстауға талпынады: басбармағын төмен жақтан, қалған төрт саусақпен тепкішектің жоғарғы жағынан ұстайды. Сатыдан асығыс өрмелемейді және секіріп түспейді.

Қысқа секіртпемен секіруге үйретуді жалғастыру, қол мен аяқты қозғау (айналдыра және тік, адымдарды алмастырып секіру) үйлесімділігін жетілдіру.

Ойын жаттығуы: «Допты қағып ал!»

Допты жоғары лақтырып, қолды артқа жіберіп шапалақтап, допты саусақтарын ашып, қайтадан қағып алады.

III. Релаксация: «Сиқырлы ұйқы». Музыка әуенімен демалады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

№32

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Отбасылық альбом»

Мақсаты: а) Допты оң және сол қолдың саусақ ұштарымен еденге кезекпен ұруға үйрету. Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту.

ә) Бір құрсаудан екінші құрсауға бір және екі аяқпен секірулерін жетілдіру.

Ептілік, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.

б) Жиырылған бұлшық еттерін босаңсыту мен психологиялық көңіл күйлерін көтере білу қабілеттерін дамыту. Еңбекқорлыққа, жинақы, тәртіпті болуға және алға ұмтылуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты еденге бір қолмен соғу, сауықтыру массажын.

Түсінеді: нәтижелі білім алуда денсаулықтың маңызын, жаттығудың орындалу тәсілі мен орындалу сапасының арасындағы байланысты.

Қолданады: қозғалыста қайта сап түзеу, өз әрекеттерін жүйелеу, қол саусақтарының ұшымен допты жұмсақ ұрып қайтара білу, зал кеңістігін бағдарлай алуды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: гимнастикалық қабырға, жарты сыныпқа футбол доптары, баскетбол доптары, құрсаулар диаметрі – 50 см.

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Отбасылық фотосуреттердің маңызы жайлы түсіндіреді.

2. Негізгі кезең

I. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Өз түсіңді тап!». Жұп болып екі тізбекке тұрады.

Тізбекте жүру, жүгіру. Бір-бірінің аяқтарын басып кетпеулерін қадағалау.

Түрлі түсті қолорамалдарын алып, орамалдардың түстеріне сәйкес жұп болып тұрады. Зал ішінде педагогтің белгісі бойынша шашырап жүреді. «1, 2, 3 – Өз түсіңді тап!» деген бұйрық бойынша жұп болып екі тізбекке жылдам тұрады. Жүруді жүгірумен алмастырады. Бағыт қозғалысын сақтайды.

Зал ортасында екі-екіден тізбеке сап түзеп тұрады. Тізбектен екі жаққа оңға, солға жүру.

II. Ырғақты гимнастика.

Қолды шынтақтан бүгіп, бірақ түзу ұстап, денені солға, оңға бұру, еңкейгенде тізені бүкпейді.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды алмастыру тәсілімен орындау: «**Баскетбол**» – допты оң және сол қолдың саусақ ұштарымен еденге кезекпен ұруға үйрету. Нұсқау – бастапқы қалыпты дұрыс қабылдау, допты алақанмен соқпау.

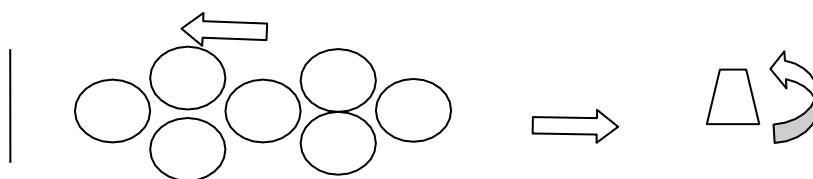
Допды еденге бір қолмен соғады, еденнен ыршыған допты саусақтарын ашқан күйде күтіп алады. Тапсырманы орындап болғаннан кейін допты себетке салады. **(4 рет)**

Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту.

Тепкішектерден дұрыс ұстауға талпынады: басбармағын төмен жақтан, қалған төрт саусақпен тепкішектің жоғарғы жағынан ұстайды. Сатыдан асығыс өрмелемейді және секіріп түспейді. **(4 рет)**

«**Классиктер**»: бір құрсаудан екінші құрсауға бір және екі аяқпен секірулерін жетілдіру.

Нұсқау: аяқтарының ұшымен жұлқи серпілу; жерді табанымен толық баспайды. **(3 рет)**



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Дәл беру».

Жұп болып, бір-біріне қарама-қарсы тұрады (арақашықтықтары – 3 м). Серіктесіне допты табанымен домалатып әкеледі.

III. «Көңіл күй»

Отбасындағы көңіл күйді көрсетеді. Шеңберге тұрады.

- Күзгі бұлт тәрізді қабақтарын түйеді;
- Күн сияқты күлімдейді;
- Дауыл соққандай ашуланады;
- Найзағайды көрген адам сияқты қорқады;
- Боран ішінде келе жатқан адам сияқты шаршайды;
- Бұтақта отырған құс, толқынмен жүзіп келе жатқан кеме сияқты демалады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Отбасындағы бір адамның көңіл күйі нашар болса, ол барлық үйдегі адамдарға әсер ететіндігін түсіндіреді.

№33

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Хоккей ойнап үйренеміз!» (таза ауада)

Мақсаты : а) Балаларды хоккей ойынымен таныстыру, қозғалысқа дұрыс бастама болатын бастапқы қалыпқа дұрыс тұруды үйрету. Шайбаны ілгері бағытта алып жүруге үйрету.

ә) Жұппен қозғалу, қозғалыс кезінде аяқ-қолдың қимылдарын үйлестіруге, жұмсалатын күш-қуатты дұрыс мөлшерлеу, бөлуді үйрету. Қозғалыстағы тапқырлық, көзмөлшері, спорттық жабдықтарды қолдануда зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруды дамыта түсу.

б) Интеллектуалдық және математикалық мүмкіндіктерін арттыруға жағдай жасау. Спортқа қызығушылығын қалыптастыру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: имек ағашты басқару, шайбаны түзу бағытта алып жүру жаттығуларын.

Түсінеді: имек ағаштың, шайбаның қызметі, хоккей ойнағандағы қауіпсіздік ережелерін, жұппен қозғалғанда тепе-теңдікті сақтауды, геометриялық фигуралардың ерекшеліктерін.

Қолданады: жұппен қозғалу дағдыларын, кеңістікті бағдарлауды, мәселені шешуде жұппен әрекет ету дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бала санына қарай имек ағаш, жарты бала санына жетер шайбалар, ақ, көк қар кесегі.

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балаларды имек ағаш, шайба, хоккей ойынының ережелері, хоккейшілердің киім ерекшеліктерімен таныстыру.

Шайбаға арналған имек ағаш – хоккейде шайбаны ұратын, пас беретін, шайбаны алып жүретін спорттық құрал.

Ойын кезіндегі мұзда жүру қауіпсіздік ережелерін сақтауға назар аудару.

2. Негізгі кезең

I. Иmek ағашпен жаттығулар орындау:

Бір қолдан екінші қолға ауыстыру, айналдыру, қолдарына имек ағашты ұстап тұрып сермеу, имек ағашты бір қолдан екінші қолға ауыстырып, денені айналдырып қозғалту, имек ағашты екі қолмен айналдыру.

Қауіпсіздік ережелерінің сақталуын, балалардың қажетті арақашықтықта тұрғанын қадағалау.

II. «Тарт-итер». Қауіпсіздік ережелерінің сақталуын, итеру-тарту дұрыс мөлшерлеп, бөлінуін қадағалау.

Залдың бір шетінен екінші шетіне қарай қозғалады.

Имек ағаштан ұстап, бір-біріне қарап тұрады. Бір бала арқасымен жүреді, екіншісі итереді.

Шайбаны түзу бағытта алып жүру.

Имек ағашты екі қолымен емін-еркін, дұрыс (үстінен күштірек қолымен ұшына таман ұстап, астынан бағыт беру үшін әлсіздеу қолымен) ұстауына көңіл бөлу.

Қатар-қатар тұрып, қарама-қарсы жақта тұрған серігіне шайбаны дәлдеп алып барады.

Имек ағаштың басындағы қыры толық мұзда жатуын қадағалауға тырысады.

Шайбаны беріп, өздері орнына жүгіріп қайтып келеді.

«Мұзшалар, жел мен аяз» қимыл-қозғалыс ойыны.

Алаңқайды толық пайдаланып, бір-біріне соғылмай қозғалу керек.

Ойыншылар екі шеңбер құрып тұрады. Бір шеңбер ақ қаршаның төңірегінде, екінші шеңбер көк қаршаның төңірегіне құрылады. Балалар шеңбер бойымен жай жүреді. «Жарқырап ақша қар,

Сылдырлап ұшады!

Дың, дың, дың!» шеңберде жүреді. «Жел!» дегенде, шашырап жүгіре жөнеледі. «Аяз!» дегенде, қайта жүгіріп келіп өз шеңберін қайта құруы керек. Бірінші болып тұра қалған команда ұпай алады. Бірнеше қайталағаннан соң, ең көп ұпай жинаған команда жеңеді.

III. Кинезиологиялық гимнастика

<p>«Тілше». Тілімізді шығарамыз, Қараңыздар, қандай тіл!</p>	<p>Тілдерін алға-артқа қозғалтады.</p>
<p>«Тілше». Тілімізді қозғалтамыз, Қозғалса ол шынығады!</p>	<p>Тілдерін оңға-солға қозғалтады.</p>
<p>«Ауыз». Шайнаңдаймыз аузымызбен, Шынықсын деп жағымыз!</p>	<p>Ауыздарын ашып, жақ сүйегімен оңға-солға шұғыл қимылдар жасайды.</p>

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Әр топқа имек ағашты пайдаланып фигураларды орналастыру ұсынылады. Ортақ қимыл-қозғалыс мәселелерін шешуде топпен жұмыс істеу, ізгілікті қарым-қатынас құруға басты назар аударту.

№34

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Тату-тәтті баламыз!»

Мақсаты: а) Балалар арасындағы достық қарым-қатынасты орнатуға және ұжымның ұйымшыл болуына жағдай жасау. Допты оң және сол қолмен еденге кезекпен ұруды жаттықтыруды жалғастыру.

ә) Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеуге үйрету, қол мен аяқ қозғалыстарының үйлесімділігін дамыту. Арақашықтығы 70 см заттардың арасымен оң және сол аяқпен кезекпен секіруді жетілдіру.

б) Қозғалыс үйлесімділігін дамыту, қозғалыс кезінде тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Төзімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Өз пікірін айтып, оның дұрыстығын дәлелдей білу және пікірінің бұрыстығын мойындай білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты оң және сол қолмен еденге кезекпен ұруды; гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін өрмелеуді; арақашықтығы 70 см заттардың арасымен оң және сол аяқпен кезекпен секіруді.

Түсінеді: төзімділік, ұйымшылдық тәрізді қасиеттер жеке тұлға болып дамуына қажет екенін.

Қолданады: түрлі жүктемелерде тыныс алуды қалыпқа келтіру, дұрыс тыныс алу, топтарға бөлініп негізгі жаттығуларды орындайды.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

гимнастикалық қабырға, баскетбол доптары, гимнастикалық орындық – 6 дана, кегельдер.

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Бұл – мен, бұлар – менің достарым» ойыны

Шенберге тұрады. Сұрақтарға «Бұл – мен, бұлар – менің достарым» деген жауап қайтарады.

- Балабақшаға кім көтеріңкі көңіл күймен келеді?
- Кім үйінде анасына, әкесіне көмектеседі?
- Кім үйінде ойыншықтары мен кітаптарын шашпайды?
- Кім жуынуды ұмытып кетеді?
- Кім футболды жақсы ойнайды?
- Кім спортпен айналысқанды ұнатады?

2. Негізгі кезең

I. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жұбыңды тап!», тізбекке екі-екіден тұрады. Жүру, жүгіру. Бір-бірінің аяқтарын басып кетпеулерін қадағалау.

Түрлі түсті қолорамалдарын алып, орамалдардың түстеріне сәйкес жұп болып тұрады. Зал ішінде педагогтің белгісі бойынша шашырап жүреді. «1, 2, 3 – Өз түсіңді тап!» деген бұйрық бойынша жұп болып екі тізбекке жылдам тұрады. Жүруді жүгірумен алмастырады. Бағыт қозғалысын сақтайды.

II. Бірғақты гимнастика (№2).

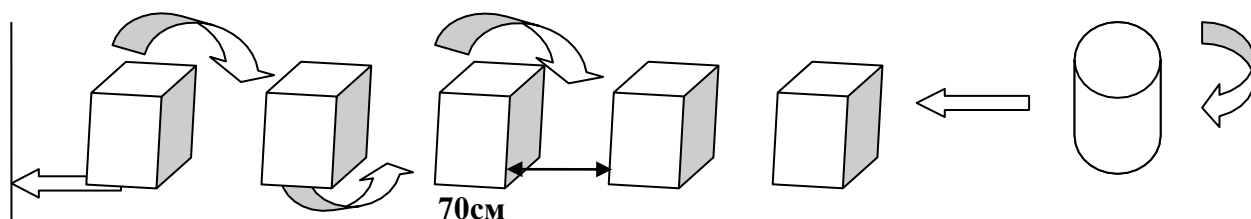
Негізгі қимыл-қозғалыстарды алмастыру тәсілімен орындау: «**Баскетбол**» – допты оң және сол қолдың саусақ ұштарымен еденге кезекпен ұруға үйрету. Нұсқау – бастапқы қалыпты дұрыс қабылдау, допты алақанмен соқпау.

Допды еденге бір қолмен соғады, еденнен ыршыған допты саусақтарын ашқан күйде күтіп алады. Тапсырманы орындап болғаннан кейін допты себетке салады.

Гимнастикалық қабырғаның жоғарғы жағына дейін біраттас тәсілмен өрмелеу. (4 рет)
Тепкішектерден дұрыс ұстауға талпынады: басбармағын төмен жақтан, қалған төрт саусақпен тепкішектің жоғарғы жағынан ұстайды. Сатыдан асығыс өрмелемейді және секіріп түспейді.

Арақашықтығы 70 см заттардың арасымен оң және сол аяқпен кезекпен секіруді жетілдіру. (3 рет)

Кегельдерді құлатпауға тырысады.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Еденде тұрып қалма». (4 рет)

Ұстаушы бала таңдалады. Қалған балалар биіктігі 30 см заттардың үстінде тұрады. Балалар секіріп түсіп, зал ішінде жүгіріп жүреді. Педагогтің: «Ұста!» деген бұйрығы бойынша орындарына жүгіреді. Ұстаушы бала секіріп орындарына шыға алмаған балаларды ұстайды. Ұсталған балалар бір шетте отырады.

III. Сауықтыру массажы: «Шапалақта». (3 рет)

1. Алақандарын бір-біріне үйкелейді.
2. Алақандарымен шекелерін шапалақтап соғады.
3. Беттерін шапалақтап соғады.
4. Мойындарын шапалақтап соғады.
5. Кеуделерін шапалақтап соғады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Достық туралы өлең оқиды. Мазмұнын ашады.

Дос болам десең,
Досымды сыйла, қымбаттым!
Досыңа сонда,
Досыммен ғана қымбатпын.

М.Мақатаев

Екі деген – екі дос,
Бірін-бірі қимайтын
Артық кемді етпей сөз,
Бірін-бірі сыйлайтын,
Досыңа бол адал жан,
Бірдей бөліс сынақты.
Бір нүктеге қадалған,
Екі көзің сияқты.

Достар бірге жүреміз,
Бірге ойнаймыз, күлеміз.
Бірге балық аулаймыз,
Міне, біздер қандаймыз.
Орман, көлге, шыңға біз,
Саяхатқа шығамыз.
Бөлінбейді іргеміз,
Әрқашан да біргеміз.

№35

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Менің көңілді добым»

Мақсаты: а) Доппен орындалатын жаттығулардың маңызы туралы түсініктерін толықтыру және жалпы қозғалыстар туралы танымдық көзқарастарын дамыту. Түзу жүріп, допты бір қолмен соғып жүруге үйрету. Доппен орындалатын қозғалыс түрлеріндегі іскерліктерді дамыту.

ә) Екі тізенің ортасына допты қысып, екі аяқпен секірулерін жетілдіру. Қолға допты ұстап, арқанның астымен түрлі тәсілдермен өтуге жаттықтыру.

б) Төзімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Қозғалыс кезінде тапқырлық таныта білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Команда болып тапсырмаларды орындауға баулу, мейірімділікке тәрбиелеу.

Қолданылатын көрнекі құралдар: әртүрлі көлемдегі доптар, баскетбол доптары, арқан.

Билингвалды компонент:

Екі аяқпен секіріңдер – прыгайте на двух ногах

Алға секіріңдер – прыгайте вперед

Аңшылар – охотники

Қояндар – зайцы

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын жаттығуы: «Ғажайып қап».

Әдемі қап ішінен допты алып шығады.

2. Негізгі кезең

I. Доппен жүреді, белгі бойынша тоқтайды, музыка әуенімен тапсырмаларды орындайды. Музыка әуеніне сай орындауға тырысады.

II. Доппен орындалатын ЖДЖ (№3) Шығармашылықтарын дамытуға және ұялшақтық қасиеттерін жеңуге арналған жаттығулар. Төрт тізбек, сапқа тұрады. Аралықтарын дұрыс сақтайды. Допты жерге түсіріп алмауға тырысады және дұрыс тыныс алуларын қадағалайды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:

«Допты еденге соқ» - түзу жүріп, допты бір қолмен (оң, сол) соғып жүруге үйрету. Доппен орындалатын қозғалыс түрлеріндегі іскерліктерді дамыту. Нұсқау – допты тура алдыға бағыттамай, сәл шет жақпен алып жүру (өйткені аяққа соғылып, домалап кетуі мүмкін). Егер допты оң қолмен соғып алып жүретін болса, онда оң аяқтың ұшының оң жағынан алып жүру қажет.

Төрт тізбекке тұрады: екі тізбек залдың бір шетіне, екі тізбек оларға қарама-қарсы тұрады. Алғашқы екі тізбектегі балалар допты еденге соғып жүріп, қарама-қарсы тұрған екі тізбекке дейін келеді. Допты оларға беріп, өздері олардың арттарына барып тұрады. Допты алған балалар залдың екінші шетіне допты еденге соғып алып жүреді. Допты қатты соқпайды, саусақтарын ашып ұстайды.

«Епті балалар»

Екі тізенің ортасына допты қысып, екі аяқпен секірулерін жетілдіру (арақашықтығы – 2 м). Нұсқау: екі аяқтарымен бір уақытта серпілу, қолдарымен итерілуге көмектесу.

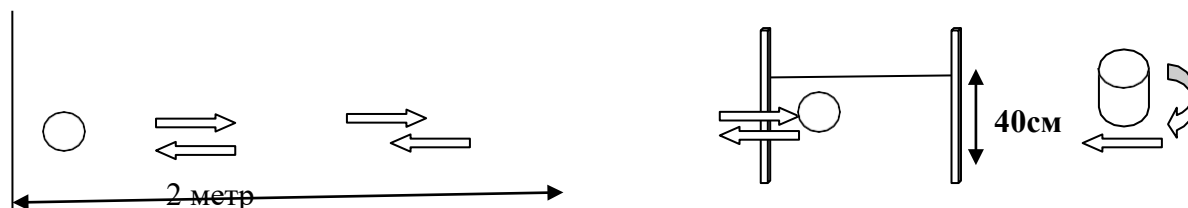
Қолға допты ұстап, арқанның астымен түрлі тәсілдермен өтуге жаттықтыру. Топ болып орындауға да болады.

Тізбекпен жүріп, қимыл-қозғалыстарды ретімен орындайды.

Екі тізенің ортасына допты қысып, екі аяқпен секіреді (арақашықтығы – 2 м). Жерге аяқтың ұшымен түсуге тырысады.

Енді қолдарына доп алып, арқанның астымен түрлі тәсілдермен өтеді.

Арқанға бастары тиіп кетпес үшін төмен еңкейіп өтеді.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аңшылар мен қояндар» (4 рет).

Ойыншылар «аңшылар» және «қояндар» болып екіге бөлінеді. «Аңшылар» сызықтың сыртында тұрады, «қояндар» сызықтың ортасында тұрады. Педагогтің белгісімен «қояндар» сызықтың сыртына секіріп шығады. Осы кезде оларды «аңшылар» ұстауға тырысады. «Қояндарды» көп ұстаған бала жеңімпаз атанады.

III. Басқа массаж жасау.

Мақсаты: қан жүруді жақсарту мақсатында бастағы белсенді нүктелерді уқалау.

Балалар еденге отырып, бастарын жууды бейнелейді. Саусақтарымен тарақ сияқты желкеден шекеге, шекеден бастың төбесіне дейін тарайды.

«Қуаласпақ»: саусақтарының ұшымен клавиатураны басқан сияқты бейнелеп, басты «соғу».

Саусақтарды біресе жылдам, біресе бір-бірін қуған сияқты жүгірту.

Саусақтарымен шаштарын әдемілеп тарайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

№36

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Аулада ойнайтын ойындар» (таза ауада)

Мақсаты: а) Баланы сезіну (сенсорлы) үдерістері арқылы және қимыл-қозғалыстарын үнемі толықтырып отырып дамытуға жағдай жасау. Түзу жүріп, допты бір қолмен соғып жүруге жаттықтыруды жалғастыру, допты соға білу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. ә) Айналып тұрған арқанның астымен түрлі тәсілмен жүгіріп өтуге жаттықтыру. Айналып тұрған арқан астымен шапшаң өтіп кету сапасын дамыту.

б) Баланың денсаулығын нығайтуға арналған жұмыстарды жалғастыру. Баланың әлеуметтік құзыреттілігін қалыптастыру және адамгершілікке тәрбиелеу. Ұлттық ойындарға деген сүйіспеншіліктерін арттыру, төзімділік, күш, шапшаңдық секілді дене сапаларын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: түзу жүріп, допты бір қолмен соғып жүруді; қолға допты ұстап, арқанның астымен түрлі тәсілдермен өтуді; айналып тұрған арқанның астымен жүгіріп өтуді; айналып тұрған арқанның астына бір орнында тұрып секіру.

Түсінеді: сезіну (сенсорлы) үдерістері арқылы және қимыл-қозғалыстарын үнемі толықтырып отырып дамытуды.

Қолданады: денсаулығын нығайтуға арналған жұмыстарды, тапсырмаларды орындай білу машықтарын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: баскетбол доптары, арқан.

Билингвалды компонент:

Прыгайте на двух ногах – екі аяқпен секіріңдер

Доп – мяч

Шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг

Дос – друг

Достар – друзья

Ойын – игра

Ойындар – игры

Халық ойындары – народные игры

Ойынды баста – начни игру

Шеңбермен жүру – ходьба по кругу

Шеңбермен жүгіру – бег по кругу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балаларға бос уақыттарында достарымен қандай ойындар ойнайтындықтары туралы әңгімелеулерін сұрайды. Арқанмен қандай ойындар ойнауға болатындығын айтады.

2. Негізгі кезең

I. Бір тізбекпен жүреді, жартылай отырып жүреді, бағыттарын өзгертіп жүреді, табандарын өкшеден аяқтың ұшына қарай басып жүреді. 2 минут баяу жүгіру, тыныс алуды қалпына келтіру.

II. Доппен ЖДЖ орындау (№3). Төрт тізбек, сапқа тұрады. Аралықтарын дұрыс сақтайды. Допты жерге түсіріп алмауға тырысады және дұрыс тыныс алуларын қадағалайды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:

«Допты еденге соқ». Топтарға бөлініп, негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды.

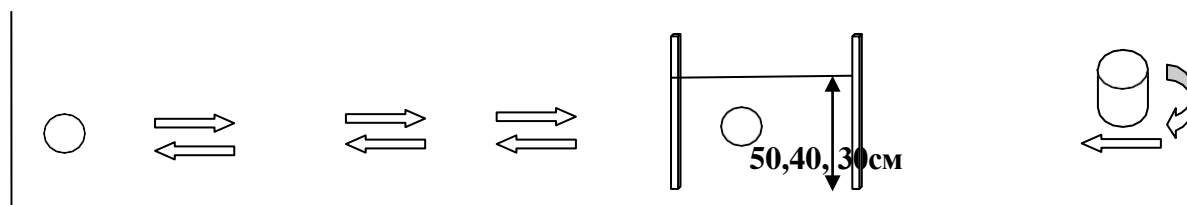
Төрт тізбекке тұрады: екі тізбек залдың бір шетіне, екі тізбек оларға қарама-қарсы тұрады. Алғашқы екі тізбектегі балалар допты еденге соғып жүріп, қарама-қарсы тұрған екі тізбекке дейін келеді. Допты оларға беріп, өздері олардың арттарына барып тұрады. Допты алған балалар залдың екінші шетіне допты еденге соғып алып жүреді. Допты қатты соқпайды, саусақтарын ашып ұстайды.

Нұсқау – допты тура алдыға бағыттамай, сәл шет жақпен алып жүру (өйткені аяққа соғылып, домалап кетуі мүмкін). Егер допты оң қолмен соғып алып жүретін болса, онда оң аяқтың ұшының оң жағынан алып жүру қажет.

Қолға допты ұстап, арқанның астымен түрлі тәсілдермен өтуге жаттықтыру. Топ болып орындауға да болады.

Енді колдарына доп алып, арқанның астымен түрлі тәсілдермен өтеді.

Арқанға бастары тиіп кетпес үшін төмен еңкейіп өтеді. (6–8 рет)



«Арқаннан секіру» – айналып тұрған арқанның астымен түрлі тәсілмен жүгіріп өтуге жаттықтыру. (5 рет) Айналып тұрған арқан астымен шапшаң өтіп кету сапасын дамыту. Жүргізуші шеңбер ортасында секіртпені тізесінің деңгейімен біресе қатты, біресе ақырын секіртпені ойыншыларға тигізетіндей етіп айналдырып тұрады. Ойыншылар аяқтарын секіртпеге тигізбейтіндей етіп секіруге тырысады.

Қимыл-қозғалыс ойыны:

«Асық кімде?» – малдас құрып отырып, асықты бір-біріне беру. Денелерін түзу ұстауларын қадағалау.

Малдас құрып шеңбер бойы отырады. Асықты бір-біріне жылдам береді. Жүргізуші асықты алып алуға тырысады.

III. «Төбелес»

«Сен досыңмен ренжісіп қалдың делік. Міне, міне, төбелес басталғалы тұр. Терең дем алып, астыңғы ерніңді жымқырып, иегіңді алдыға тарт. Жұдырығыңды қатты түй. Бірнеше секунд дем алмай тұр. Енді ойлан: мүмкін төбелесудің қажеті жоқ шығар? Деміңді шығар, дененді еркін ұста. Алақай! Ашуым қайтты!»

Балаларға төбелес ешқандай жақсылық әкелмейтінін түсіндіру.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қай жаттығулар қиындық тудырғанын ортаға салады.

№37

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Асықпен ойналатын ойындар»

Мақсаты: а) Малдас құрып отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алуға үйрету. Гимнастикалық орындық үстінде асықтарды алдында, артында ұстап, тепе-теңдік сақтап жүру.

ә) Малдас құрып отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алуды бекіту. Көзмөлшерлеуін, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын дамыту.

б) Түрлі жағдайларда (шу) зейіндерін шоғырландырып, тапсырманы дұрыс орындай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Асықпен орындалатын ойындарға деген қызығушылықтарын арттыру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: 2,5 м арақашықтықтағы көлбеу қойылған нысанаға заттарды лақтыруды; гимнастикалық орындық үстінде тапсырмаларды орындап жүруді; малдас құрып отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алуды.

Түсінеді: көзмөлшерлеуін, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын дамыту керектігін.

Қолданады: түрлі жағдайларда (шу) зейіндерін шоғырландырып, тапсырманы дұрыс орындай білу шеберліктерін (машықтарын).

Қолданылатын көрнекі құралдар: қоржын, балалар санына қарай асықтар, көрпешелер, 4 дана құрсау, гимнастикалық орындық – 2 дана.

Билингвалды компонент:

Шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг,

Дос - друг

Достар – друзья,

Ойын – игра

Ойындар – игры

Халық ойындары – народные игры

Ойынды баста – начни игру

Шеңбермен жүру – ходьба по кругу

Шеңбермен жүгіру – бег по кругу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын-жаттығуы: «Затты тап». Қоржын ішінен асықты іздеп табады. Оны көреді. Асық туралы білетіндерін айтады. Асық және асық ойыны жайлы түсіндіреді.

2. Негізгі кезең

I. Шеңберге тұрғызу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық алу».

Шашырап жүреді, жүгіреді, педагогтің: «Асықты ал!» деген бұйрығымен асықты көтеріп алады.

II. ЖДЖ орындау

Негізгі қимыл-қозғалыстарды ойын түрінде орындау:

«Қазан» – 2,5 м арақашықтықтағы көлбеу қойылған нысанаға заттарды (асықтарды) лақтыру. Б.қ.: аяқты иық деңгейінен алшақ қою: оң аяқты артқа жіберіп, оң қолды шынтақтан жартылай бүгіп, кеуде тұсында ұстап тұру. Асықты лақтырар алдында алдымен қолды төмен түсіріп, сонан соң артқа жібереді, ал лақтыру кезінде қолды алдыға жіберіп, жоғары көтеріп, сонан соң асықты лақтырады. Құрсауларды (4 құрсау) айнала шеңберге тұрады. «Қазан» ішіне көп асық тастаған бала жеңімпаз атанады.

(Топ болып орындау тәсілі)

Тепе-теңдік – гимнастикалық орындық үстінде тапсырмаларды орындап жүру. **(3 рет)**

Гимнастикалық орындық үстінде асықтарды алдында, артында ұстап, тепе-теңдік сақтап жүру. Орындықтан түскен кезде алдымен аяқтың ұшымен түсіп, сонан соң толық табанды жерге қояды.

Малдас құрып отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алуды бекіту. Көзмөлшерлеуін, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын дамыту.

Көрпелерге отырып, ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алады. Бұл тапсырманы әр бала жеке-жеке орындайды. Алдымен асықты алақандарының ішкі жағымен, сонан кейін сырт жағымен қағып алады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Үшінші артық» (3 рет)

Бір-бірінің желкелерінен қарап, екі-екіден үлкен шеңбер құрып тұрады. Жұптардың арақашықтығы – 2-3 адым.

«Артық» ойыншы қашады, жүргізуші оны қуады. «Артық» бала кез келген жұптың алдына тұра қалады, енді қатарда үшінші болып тұрған бала қашады. Жүргізушіге ұстатпауға тырысады.

III. Релаксация: «Дала әуендері».

Малдас құрып отырып, музыка тыңдайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

№38

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Хоккей ойнаймыз!» (таза ауада)

Мақсаты: а) Қимыл әрекеттің дұрыс басталуының кепілі болатын бастапқы қалыпқа дұрыс келуге, шайбаны ілгері бағытта ұшыруға үйрету.

ә) Жұпта қасына қарай аттау арқылы қозғала отырып заттарды орнынан басқа жерге апаруға, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруге, түсетін күшті мөлшерлеп бөлуге жаттықтыру.

б) Қимыл қозғалыс тапқырлығын, көзмөлшері мен спорттық құрал-жабдықтарын қолданғанда зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруын дамытуды жалғастыру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: шайбаны нысанаға ату, мұз жолдармен сырғанап жүру.

Түсінеді: шайба мен имек ағаштың қажеттілігі, қауіпсіздік ережелерін сақтаудың маңызын, жұпта әрекет етудің ерекшеліктерін, жолдарын, тепе-теңдік сақтауды.

Қолданады: тізбекпен жүгіру дағдыларын, имек ағаштармен жаттығулар орындауды, жұппен жүруді, командалық жұмыстарды, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: имек ағаштар, текше нысаны, имек ағашпен орнын ауыстыратын 20x10 см текшелер, пластмасса конустар.

Билингвалды компонент:

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Көздерге арналған жаттығулар – упражнения для глаз

Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – ходьба по одному (по двое)

Сүйеу қадам – приставной шаг

Шеңберге тұрындар – встаньте в круг

Заттың орнын ауыстыру – перенести предмет

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Денсаулықты сүйеміз,

Шынығамыз күнде біз.

Бір-екі-үш!

Бір-екі-үш!

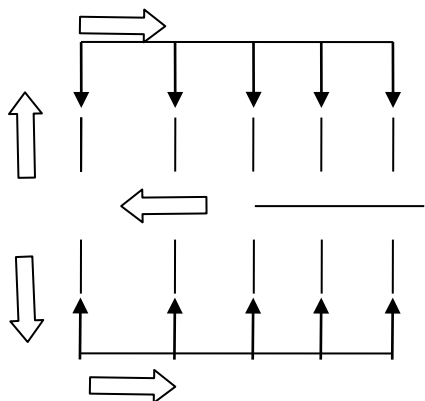
Бұлшық етте, міне, күш!»

Имек ағашпен зейін мен бұлшық еттерге арналған жаттығу түрлерін көрсету ұсынылады. Ойын кезінде мұз бетімен қауіпсіз қозғалыс ережелеріне басты назар аударылады.

2. Негізгі кезең

I. Имек ағашпен жаттығулар орындау: бір қолынан екінші қолына ауыстыру, айналдыру, ұстап тұрып қолын сермеу, имек ағашты өзін айналдырып қозғалту, екі қолмен ұстап айналдыру.

Балалардың бір-бірінен жеткілікті арақашықтықта тұрғанына, қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтауға назар аудару.



II. «Жолмен ұзақ кім сырғиды?»

Ең жақсы нәтиже көрсеткен бала жеңеді. Тепе-теңдік сақтап, бастарын түзу ұстап, еңкеймеуге тырысады.

«Түсіріп алма!». (3 рет)

Жұпта сүйем қадамдар аттап, алаңның бір жағынан екінші жағына заттарды жеткізу ұсынылады.

Балалар екі-екіден бір-біріне қарап тұрады. Имек ағаштарына екеуіне ортақ бір текшені қойып, алаңның екінші жағына бірігіп жеткізеді. Өрекеттерін үйлестіріп, затты түсіріп алмауға тырысады.

«Мерген имек ағаш». (3 рет)

Алаңқайдың ортасында текше тұр. Оны имек ағашпен бір ойыншы қорғайды. Қалған ойыншылар текшеге шайбаны имек ағаштарымен атып, тигізуге тырысады.

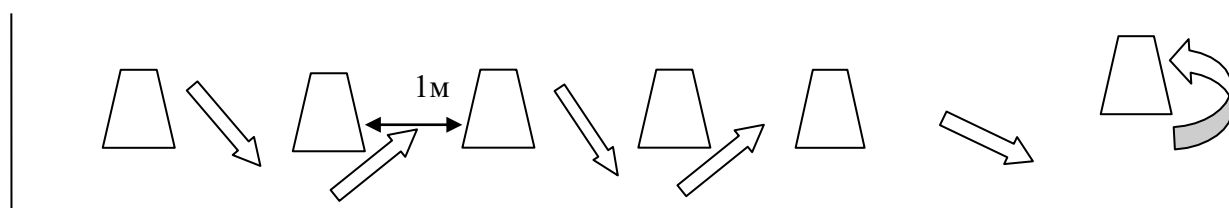
Имек ағаштың қыры толық мұзды жататындай етіп ұстауын қадағалайды.

Ойыншылар санын біртіндеп арттыра отырып, заттардың арасымен жүгіру. (5 рет)

Арақашықтығы 1 м 5 конусты алаңның ортасына қояды. Конустарды аралап жүгіретін ойыншы саны қима қағаздарға жазылған сандар арқылы анықталады.

Әр команданың ойыншылары конустардың арасымен педагог белгісі бойынша жүгіре бастайды.

Заттарды оң (сол) жағынан айналып өтіп, өз қимылын басқа ойыншылармен үйлестіреді. (5 рет)



Көз ауруларының алдын алу, көз бұлшық еттерін белсендендіріп, жақсарту жаттығулары.

Болам десең көреген, Көзді айналдыр, ерінбе!	2-3 секунд көздерін айналдырып қимылдатады.
Болам десең көреген, Уқалап қой көзді де!	Көздерін жұмбай көз үсті мен астын абайлап бір минут уқалау.
Болам десең көреген, Көзіңді аздап басып көр!	Әр қолдарының үш саусағымен көздерінің үстін ақырындап 1-2 секунд басып тұру.
Үлкен шеңбер саламыз, Төңіректі қарап аламыз!	Көздерімен және тілін шығарып, бір мезетте жан-жаққа айналдырып, қимылдар жасау.
Көзді оңға бұрамыз, Көзді солға бұрамыз. Жоғары-төмен қозғалтып, Қайталап қайта бұрамыз!	Көздерін жоғары көтеру, көздерін төмен түсіру, оңға қарап бұру, солға қарап бұру.
Жыпылықтат көзіңді, Дамылдасын көз енді!	1 минут тез-тез оңға, сосын солға қарап жыпылықтату.
Ашық болсын көздерің, Тамашалап көр бірін!	Көздерін 30 секундтан бақырайтып ашып, қайта жұмып қайталау.
Үшбұрыштар саламыз,	Көздерімен геометриялық фигураларды әуеде, қиялында салу (шеңбер, шаршы, үшбұрыш), алдымен сағат тілімен жүргізіп, сосын сағат тіліне

Текше, шеңбер саламыз, Көзбен сала аламыз!	қарсы жүргізіп салу.
---	----------------------

III. Әр топқа имек ағашты пайдаланып фигураларды орналастыру ұсынылады. Ортақ қимыл-қозғалыс мәселелерін шешуде топпен жұмыс істеу, ізгілікті қарым-қатынас құруға басты назар аударту.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

№39

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Керуен»

Мақсаты: а) 3 м арақашықтағы көлбеу қойылған нысанаға заттарды лақтыруға үйрету.

Әртүрлі бағытта бір аяқпен секіре білу шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, табанның алдыңғы жағымен таянып итерілулерін бекіту.

ә) Өкшемен отырып, ұсақ заттарды (тастарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алу шеберліктерін (машықтарын) бекіту. Көзмөлшерлеуін, ептілік, төзімділік секілді дене сапаларын дамыту.

б) Түрлі жағдайларда (шу) зейіндерін шоғырландырып, тапсырманы дұрыс орындай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын ояту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: 3 м арақашықтағы көлбеу қойылған нысанаға заттарды лақтыруды; өкшемен отырып, ұсақ заттарды (тастарды) лақтырып, оны қайтадан қағып алуды.

Түсінеді: Азия халықтарының ойындарын пайдалана отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибелеріндегі маңызын, Қазақстан Республикасындағы халықтар достығы туралы мәліметті.

Қолданады: «Өкшемен отырып» бастапқы қалпы бойынша көлбеу қойылған нысанаға ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру дағдыларын, шашырап жүріп, тапсырмаларды орындай білу машықтарын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: ұлттық киімдер салынған сандық, балалар санына қарай асықтар.

Билингвалды компонент:

Керуен – караван

Шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг

Дос – друг

Достар – друзья

Ойын – игра

Ойындар – игры

Халық ойындары – народные игры

Ойынды баста – начни игру

Шеңбермен жүру – ходьба по кругу

Шеңбермен жүгіру – бег по кругу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Керуен және керуен аялдамалары туралы әңгіме жүргізеді.

2. Негізгі кезең

I. Шеңберге тұрады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Асық алу».

Шашырап жүреді, жүгіреді, педагогтің бұйрығымен жерден асықтарды алады.

II. Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды.

«Асық лақтыру» – дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, көлбеу қойылған нысанаға асықтарды лақтыру (арақашықтығы – 3 метр)

Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінен сәл ашық қойылады, оң аяқты арт жаққа жіберу, оң қол шынтақтан бүгіліп, кеуде тұсында. Асықты лақтырғанда оң қол төмен түсіріліп, төмен, артқа жіберіледі. Асықты қолды алдыға созып, сонан соң жоғары көтеріп лақтырады.

«Терек» (Қырғыз халқының ойыны).

Жүргізуші сайлайды. Ол – «терек». Жүргізуші шеңбер ортасында тұрады. Ойыншылар шеңбер бойында тұрып, түрлі қимыл-қозғалыстар жасайды. «Терек!» дегенде, жылдам орындарын ауыстырады. Жүргізуші бос орынның біреуіне жылдам тұруға тырысады. Орынсыз қалған бала жүргізуші болады. Ойында бірде-бір рет орнын бермеген бала жеңімпаз атанады.

«Ырғып секіру» (Татар халқының ойыны) (3 рет)

Әртүрлі бағытта бір аяқпен секіру. Ойыншылар шеңбер бойына тұрады. Жүргізуші шеңбердің ортасында тұрады. Жүргізуші: «Ырғып секір!» дегенде, ойыншылар жылдам бір аяқтарымен секіріп, орындарын ауыстырады. Жүргізуші де бір аяғымен секіріп, олардың біреуінің орнына тұрып алуға тырысады.

«Тастар» (Орыс халқының ойыны)

«Өкшемен отырып» бастапқы қалпы бойынша ұсақ заттарды (тастарды) лақтыру, жоғары лақтыру.

Өкшемен отырып, ұсақ тастарды жоғары лақтырып, оны алақандарымен қағып алады. Ал келесі лақтырғанда алақандарын теріс қойып, тастарды қағып алуға тырысады.

III. Қимылы аз ойын:

«Үндемес» ойыны (Тәжік халқының ойыны)

Ойыншылар шеңбер бойында отырады. Жүргізуші өзінің оң немесе сол жағында отырған балаға бір қимыл түрін көрсетеді. Ол өзінен екінші жағында тұрған балаға көрсетеді. Ойын шарты: көршісін сөйлету немесе күлдіру. Күлмеген немесе сөйлемеген бала жеңімпаз атанады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қазақта «Отаны бірдің тілегі бір, жүрегі бір» деген жақсы сөз бар. Жүзі басқа болса да, жүрегі бір, тілі басқа болса да, тілегі бір, атасы басқа болса да, Отаны бір қаншама ұлттар мен ұлыстарды біріктіріп отырған Қазақстан атты елміз. Көп ұлт өкілдері тұратын ел болуымыз – біздің байлығымыз, мақтанышымыз.

Енді бүгін қарасам,
Айналам бақыт, кең жатыр.
Бірімен-бірі туысқан,
Қол ұстасқан ел жатыр.
Қырғыз, қазақ, өзбектер,
Моңғол, ұйғыр, дүнгендер,
Армян, қазақ, грузин,
Орыс пенен украин
Терезесі тең жатыр.
Бақыттың әні асқақтап,
Құлаққа даусы кеп жатыр.

№40

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Наурызым қорығы».

Мақсаты: а) Баланың кинестикалық (көру мен тыңдау арқылы қабылдауы) қабілеттерін дамыту. 2.5 м арақашықтықта бір-біріне доп лақтырып, доптың ұшуын бақылауға, ұшып келе жатқан допты қолды бүккен күйде қағып алуға үйрету.

ә) Бөрене үстінде төрттағандап еңбектеуге үйретуді жалғастыру, қол мен аяқты үйлестіріп қозғай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. Із салынған суреттің үстін басып жүруге жаттықтыруды жалғастыру.

б) Баланың денсаулығын нығайтуға арналған жұмыстарды жалғастыру. Баланың әлеуметтік құзыреттілігін қалыптастыру және адамгершілікке, экологиялық мәдениеттілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: доп лақтыруды.

Түсінеді: қауіпсіздік ережелерін сақтаудың маңызы, жұпта әрекет етудің ерекшеліктері, жолдары, тепе-теңдік сақтауды.

Қолданады: тізбекпен жүгіру дағдылары, имек ағаштармен жаттығулар орындау, жұппен жүру, командалық жұмыстар, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: «Наурызым қорығы» слайдтары, сүргіленген бөрене – 2 дана, гимнастикалық орындық (биіктігі – 35 см, ені – 20) – 4 дана.

Билингвалды компонент:

Пойыз – поезд

Түлкілер – лисы

Қасқырлар – волки

Қояндар – зайцы

Шеңберге тұрындар – встаньте в круг

«Қасқыр мен лақтар» – «Волк и козлята»

Тез жүгіріндер, тезірек – бегите быстро, быстрее

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Наурызым қорығы» слайдтарын көрсету. Қысқы пейзаж.

«Наурызым қорығына» сырттай саяхат. Орман ішінде қауіпсіздік ережелерін сақтау керектігін айтады, ережелерді естеріне түсіреді.

2. Негізгі кезең

I. «Қарда жүргіш мәшиє»: бір тізбекпен жүреді.

«Орман тұрғындары» жаттығулары: тізбекпен қоян, қасқыр, түлкінің жүрістерін салып жүреді.

II. **ЖДЖ ойын түрінде** («орман алаңқайында жылынамыз»)

«Артымнан қайтала». Педагог жаттығуларды көрсетеді.

Балалар жаттығуларды педагогтің көрсеткеніндей орындауға тырысады.

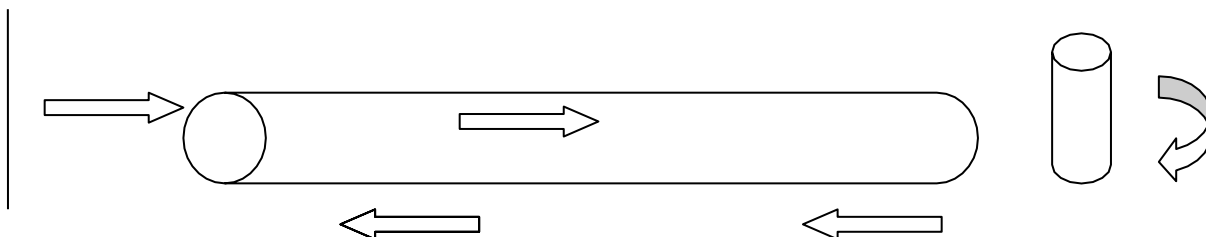
Тыныс алу гимнастикасы: «Жел».

- Қолды төмен түсіріп, аяқты алшақ қойып, мұрынмен дем алу.
- Басты солға бұрып, ерінді жиырып алдыға шығарып үрлеу.
- Басты түзу ұстап, дем алу, басты оңға бұрып, демді шығару.
- Басты түзу ұстап, мұрын арқылы дем алу, ерінді жиырып алдыға шығарып үрлеу.
- Басты төмен түсіріп, иекті кеудеге тигізу, дем шығару (қол білезіктерін айналдыру).

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

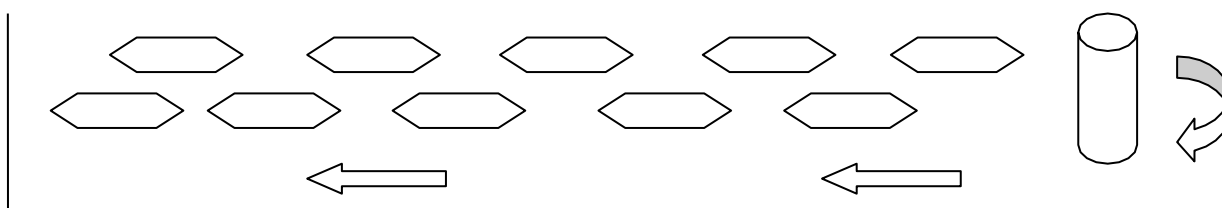
Бөрене үстінде төрттағандап еңбектеуге үйретуді жалғастыру, қол мен аяқты үйлестіріп қозғай білу шеберліктерін (машықтарын) дамыту. «Сілеусін» – бөренеден түсу.

Бөренеден асықпай, сақтықпен түседі. Бір-біріне кедергі келтірмеуге тырысады. (4 рет)



2,5 м арақашықтықта бір-біріне қарама-қарсы тұрып, доп лақтырып, доптың ұшуын бақылауға, ұшып келе жатқан допты қолды шынтақтан сәл бүккен күйде, саусақтарын ашып қағып алуға үйрету.

Тепе-теңдік – із салынған суреттің үстін басып жүруге жаттықтыруды жалғастыру. (4 рет)



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқыр мен лақтар». (3 рет)

Ойын шартын естеріне түсіреді. Қарама-қарсы жаққа тек белгіден кейін ғана жүгіреді. Залдың бір шетінде тұрады. Зал ортасында «қасқыр» тұрады.

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,
Бөрте лақ тым ерке-ақ.
Кетесің кейде секеңдеп,
Байламаса көкем кеп».

Белгіден кейін залдың екінші шетіне «лақтар» жүгіреді, «қасқыр» оларды ұстап алуға тырысады.

III. Релаксация: «Орман» музыкасын тыңдату.

Малдас құрып отырып, көздерін жұмып, музыканы тыңдайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

Қаңтар

№41

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Ержүрек құмырсқалар»

Мақсаты: а) Нақты қимыл-қозғалыс жасай білу қабілеттерін қалыптастыруды жалғастыру, анализатор орталықтарын белсендіруге мүмкіндік жасау.

ә) Гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеу. Бір орында тұрып биіктікке түрлі тәсілдермен секіруге (30 см) үйрету. Гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеуге жаттықтыру. Заттар арасымен (томаршалар) және заттарды аттап жүру және жүгіруді жалғастыру, жерде созылып жатқан арқан үстімен басқа зат қойып, тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыру.

б) Бір-біріне көмекке келуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (30 см). Тепе-теңдік: жерде созылып жатқан арқан үстімен басқа зат қойып жүру. Заттар арасымен (томаршалар) және заттарды аттап жүру және жүгіру.

Түсінеді: гимнастикалық қабырғаға аяқты аяқтың қасына қоя отырып, қиғаш қозғалып өрмелеп шығу керектігін.

Қолданады: түрлі жүктемелерде тыныс алуды қалыпқа келтіру, дұрыс тыныс алу, қозғалыс кезінде тепе-теңдік сақтау, кеңістікті барлауды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: гимнастикалық қабырға, текшелер – 2 дана, поролон кірпіштер.

Билингвалды компонент:

Құмырсқа, құмырсқалар – муравей, муравьи

Шеңбермен жүру – ходьба по кругу

Шеңбермен жүгіру – бег по кругу

Кубики – текшелер

Текшелермен жаттығулар – упражнения с кубиками

Бір аяқта секірістер – прыжки на одной ноге

Оң аяқта – на правой ноге

Сол аяқта – на левой ноге

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Құмырсқалар туралы жұмбақ шешеді. Құмырсқалар еңбекқор, ержүрек жәндіктер екенін түсіндіреді.

2. Негізгі кезең

I. «Құмырсқалар соқпақпен келеді».

Шеңбер бойымен тізбектеле бағытты өзгертіп жүру және жүгіру.

Бір тізбекпен жүру, орташа қарқынмен жүгіру. «Артқа бұрыл!» бұйрығы бойынша бағыттарын өзгертіп жүгіреді. Тізбектен шықпай қозғалыста қимылдарын үйлестіріп жүруге, жүгіруге тырысады.

Заттар арасымен (томаршалар) және заттарды аттап жүру және жүгіру.

II. «Бұлшық еттерді жаттықтырамыз».

ЖДЖ-ны текшемен орындайды (№2): кешен бойы дене бітімдерін түзу ұстауларын қадағалайды.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау (3 рет):

Бір орында тұрып биіктікке түрлі тәсілдермен секіруге (30 см) үйрету. Секіру кезінде бүгілген тізені барынша кеудеге қарай тартып, сонан соң жылдам аяқты жіберіп, аяқты жерге жұмсақ түсіру, тыныс алуды кідіртпеу қажет.

«Тауға өрмелеп шығу».

Гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеуге жаттықтыру. Қауіпсіздік техникасын сақтайды. Гимнастикалық қабырғаға жақындап келеді, әртүрлі тәсілмен өрмелейді. Қол мен аяқты үйлесімді түрде қозғауға тырысады. Ең жоғарғы тепкішекке дейін шығып, ең төменгі тепкішекке дейін түседі.

Тепе-теңдік – жерде созылып жатқан арқан үстімен басқа зат қойып, тепе-теңдік сақтап жүруге жаттықтыру.

«Құмырсқаға үй тұрғызады»: поролон кірпіштерді қалап, үй тұрғызады.

III. «Демалыс» жаттығуы: музыка әуенімен шалқаларынан түсіп жатады. Құмырсқа – жанды табиғаттың бір бөлігі екенін, табиғатты сүю және қорғау керектігін түсіндіру.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

№42

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Мультфильмдер әлемі»

Мақсаты: а) Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өтуге, өрмелеуге және түсуге үйрету, қол мен аяқты үйлестіріп қозғау шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру (тіркемелі адыммен адымдау, саты тепкішектерін қолмен ұстап).

ә) Екі жақтан бір-біріне қарама-қарсы келіп, орындық ортасынан кері бұрылып қайтуды бекіту. Шұңқырға секіру: 30 см биік заттың үстінен белгіленген жерге дәл секіріп түсулерін бекіту. Зейіндерін, ақыл-ойларын және тапсырманы өз бетімен орындай алу қабілеттерін дамыту.

б) Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: орындық үстінде тапсырманы орындап жүру: екі жақтан бір-біріне қарама-қарсы келіп, орындық ортасынан кері бұрылып қайту. Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өту, өрмелеу. Шұңқырға секіру: 30 см биік заттың үстінен белгіленген жерге секіру.

Түсінеді: педагогтің бұйрығына сәйкес және суретте көрсетілген жаттығу түрін дәл орындай білу керектігін; зейіндерін, ақыл-ойларын және тапсырманы өз бетімен орындай алу машықтарын жетілдіру қажет екендігін.

Қолданады: өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын білдіреді, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тырысады.

Қолданылатын көрнекі құралдар: тапсырмалары бар карточкалар, гимнастикалық қабырға, гимнастикалық орындықтар биіктігі – 30 см – 3 дана, секіруге арналған заттар биіктігі – 30 см, әуе шарлары, доптар – диаметрі – 5 см – 3 дана

Билингвалды компонент:

Шеңбермен жүру – ходьба по кругу

Шеңбермен жүгіру – бег по кругу

Тоқталу – остановиться

Отыру – присесть

Солға – налево

Оңға – направо

Тактаймен жүру – ходьба по доске

«Көңіл күй қандай?» – «Настроение каково?»

«Көңіл күй қалай?» – «Настроение как?»

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балалардың назарын әуе шарға жапсырылған суреттерге аударады. Суреттерге қарайды. Олардың мультфильм кейіпкерлері екенін анықтайды: «Көңілді шарлар».

2. Негізгі кезең

I. «Көңілді шарлардың» тапсырмасын балаларға айтады.

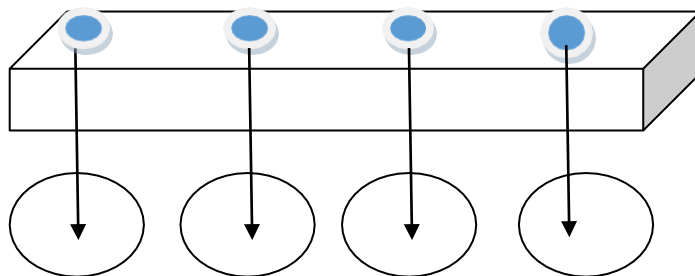
Бір тізбекте жүреді, жүгіреді. Көңілді шар көрсеткен тапсырманы орындайды: жүгіріп келе жатып тоқтайды, бағыттарын өзгертіп жүгіреді.

II. № 1 сурет, ЖДЖ-ны текшемен орындайды (№2):

Негізгі қимыл-қозғалыстарды топ болып орындайды № 2 сурет.

Шұңқырға секіру: 30 см биік заттың үстінен белгіленген жерге дәл секіріп түсулерін бекіту **(6 рет)**. Тепе-теңдіктерін сақтап, дене бітімдерін түзу ұстауларын қадағалау.

Топтарға бөлініп, негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды. 30 см биік заттың үстінен белгіленген жерге дәл секіреді. Шеңбер ішіне аяқтың ұшымен түседі. Қолдарын еденге тигізбеуге тырысады.



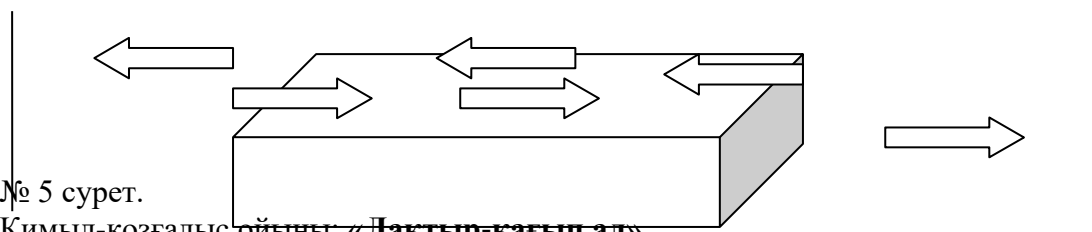
№ 3 сурет. (3 рет)

Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өтуге, өрмелеуге және түсуге үйрету, қол мен аяқты үйлестіріп қозғау шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру (тіркемелі адыммен адымдау, саты тепкішектерін қолмен ұстап).

№ 4 сурет.

Екі жақтан бір-біріне қарама-қарсы келіп, орындық ортасынан кері бұрылып қайтуды бекіту. (3 рет)

Әр бала жұпты өзі таңдайды. Орындықтың екі шетінде бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Қозғалысты бір уақытта бастайды. Осылайша әр жұп тапсырманы орындайды.



№ 5 сурет.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «**Лақтыр-қағып ал**»

Үш тізбекке тұрады. Бірінші ойыншылардан 2 м арақашықтықта доп ұстаған жүргізушілер тұрады. Педагогтің белгісі бойынша олар бірінші ойыншыларға допты лақтырады. Ал олар допты жүргізушіге қайта лақтырып, өздері тізбектің артына барып тұрады. Бірінші бала тізбектің басына қайтып оралғанда ол қолын көтереді. Тапсырманы жылдам орындаған топ жеңіске жетеді.

III. «Дұрыс көрсет» ойын-жаттығуы. Сұрақтарға жауап береді, ым-ишарамен көңіл күйлерінің қандай екенін көрсетеді. Ойын жүргізуші сұрақ қояды: «Көңіл күйлерің қандай?», «Көңіл күйің қалай?»

Жаныңда жақсы достарың болса, бәрі жақсы дегенді ым-ишарамен көрсетеді, сұраққа жауап береді.

3. Қорытынды кезең (рефлексия) Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.



Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Шаңғымен жүру» (таза ауада)

Мақсаты: а) Балаларды шаңғымен жүрумен таныстыру, қозғалысқа дұрыс бастама болатын бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйрету. Дене қимыл жаттығуларын төзімділік пен жаттыққандықты арттыру үшін біртіндеп көбейте отырып орындауға дағдыландыру.

ә) Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, реакция шапшаңдығын дамыту. Спортпен шұғылдануға қызығушылығын қалыптастыру, қойған мақсатына жете білу мен ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

б) Өз бетінше қозғалыс белсенділігін дамыту, күнделікті қимыл қозғалыс қажеттілігін, салауатты өмір салтында қимыл-қозғалыстың маңызын саналы түсінуін қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: шаңғымен жүру, дайындық жаттығулары.

Түсінеді: шаңғышының тұрысы, яғни, шаңғымен жүрудің бастапқы қалпы, құлау мен қауіпті неғұрлым болдырмау жолдары.

Қолданады: кеңістікті дұрыс бағдарлау дағдылары, денесі мен кеңістікті басқару, түзету жаттығуларын жасай алу, өз қимыл-әрекетін шынайы бағалау дағдылары.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бала санына қарай шаңғылар.

Билингвалды компонент:

Қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Қолдарыңды алға созындар – руки вперед

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Сағат – часы

Көздерге арналған жаттығулар – упражнения для глаз

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балаларға шаңғы, шаңғыны алып жүру, шаңғы тебуге арналған киім, шаңғымен жүрудің қауіпсіздік ережелері жайлы айтып беру. Әңгіме жүргізу.

2. Негізгі кезең

I. Түзету жаттығуларын орындау.

II. Шынығамыз күнде біз!

(Қолдарын иығына қарай бүгіп-жазу)

Шымыр болып өсеміз! (Бірлесіп адымдап жүру)

Мұрнымызбен тыныс алып, аузымызбен шығарамыз!

(Қолдарын белге қойып, тыныс алу: демін ішіне тарту, демін сыртқа шығару)

Терең-терең дем аламыз! (Қолдарын жоғары көтеру – демін ішке тарту, төмен түсіру – демін сыртқа шығару)

Қатар-қатар тұрайық!

Қадам басып, сап құрайық! (Бірге адымдап жүру)

Табиғатты тамашалап,

Кереметке қуанайық! (Бір орында тұрып жоғары секіру)

Бораннан да қорықпаймыз! (Адымдап жүру)

Қарды қағып ұстаймыз! (Шапалақ ұру)

Қолымызды түзейміз,

(Екі жанына түзеп қояды)
Қар жетеді, ойнаймыз!
(Шапалақ ұру)
Біз енді қар лақтырамыз!
(Сол қолмен лақтыруды бейнелеу)
Қар лақтырып ойнасақ,
суық өтер қолғаптан (Қар лақтыруды көрсетеді)
Сонда да біз қорықтаймыз!
(Оң қол (сол қолмен) лақтыруды көрсетеді)
Нысананы атқылаймыз! (Шапалақ ұрады)
Шаңғыға тұру, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйрету.
Дайындық жаттығулары.

«Құламас қайсар»
Дайындық жаттығуларын орындау: екі шаңғыда тұрып отырып-тұру.

«Секек-секек»
Бір орында тұрып бір аяқтан екінші аяққа секіру
Шаңғымен адымдап жүру.
Қол мен аяқтың қимылдарын түзету. Шаңғымен жүреді. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп, белгіленген жерге санаулы қадам жасап (8–10), жетіп алуға тырысады.
Қозғалыс ойындары: «Сағат»
Екі ойыншы бірдей қашықтықта шеңбер бойымен тұрып алып, белгі берілгенде бір бағытта жүгіріп, бірін-бірі қуып жетуге тырысады.
Ойында жаттығуларды екі бағытта қайталау керек (сағат тілімен, сағат тіліне қарсы).

III. Көзге арналған жаттығулар

(И.В. Чупаха)

1. Көз қарашығын оңға, солға, жоғары, төмен айналдырып қозғалту.
10–20 секундқа қатты қысып жұмып тұрып, бұлшық еттерін босатып, көзін ашу. Көздің үсті-астын саусақтың жұмсақ жерімен ақырын уқалу.
 2. Көздің үсті-астын, айналасын, қастарының үстінен ақырын сипау.
(Бұл қимылдар рахат сыйлап, ұйқыны келтіреді)
 3. Қабырғаға қарап 2–5 метр қашықтықта тұру.
Қабырғадан бір-бірінен 50 см қашықтықта, бірінің астында бірі тұрған екі нүктені белгілеп, сол нүктелердің бірінен екіншісіне көзден жол салу.
 4. 5 метр қашықтықтан 10–20 секунд бойы бір нүктеге қарап, тамашалау (йоганың тынығу тәсілдерінің бірі).
Көзді жұмып, бірақ бос ұстап, көзді ішінен жоғары қозғалту. Көздің үстіңгі қабығы өзі төменге түсе бастайды. Бастапқы қалыпқа келтіру. Бірнеше рет қайталағанда, тыныштық орнағанын сезінеді.
- 3. Қорытынды кезең (рефлексия).** Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

№44

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Біздің айналамыздағы әлем»

Мақсаты: а) Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өтуге, өрмелеуге жаттықтыруды жалғастыру, қол мен аяқ қозғалысын үйлесімді қозғау қабілеттерін жетілдіру. Шынтақтарын бүгіп, қысқа адыммен және

бірқалыпты ырғақпен жүгіру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру. Еркін бағытта фитболдарды (доптарды) домалатуға жаттықтыру.

ә) Тартылып қойылған 5 жіп арқылы кезекпен секірулерін бекіту: екі аяқпен итеріліп, жерге аяқтың ұшымен түсіп, сонан соң толық табанмен тұзу тұра білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.

б) Қимыл-қозғалыс қабілеттерін, жалпы шыдамдылықтарын, дұрыс тыныс ала білулерін дамыту. Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: баяу қарқынмен 2 минут жүгіру. Бір орында тұрып биіктікке түрлі тәсілдермен секіру (30 см). Еркін бағытта фитболдарды (доптарды) домалату. Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өту, өрмелеу.

Түсінеді: сенсорлы-моторлы үдерістерді жүзеге асыру арқылы сенсорлы және қимыл-қозғалыстарының дамуына мүмкіндік жасау керектігін.

Қолданады: қимыл-қозғалыс қабілеттерін, жалпы шыдамдылықтарын күнделікті өмірде қолданады; өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын білдіреді, адамдарға қайырымды болуға тырысады.

Билингвалды компонент:

Мынау не? – Что это?

Гүл – цветок

Сапта бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному

Баяу жүгіріс – бег медленный

Баяу – медленно

Қарлығаш – ласточка

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Саусақ гимнастикасы: «Гүл».

«Алаңқайда үлкен гүл өсті. Таңертең күлтелерін ашты. Гүлдің өсуі үшін су керек».

(Алақандарын ашып, саусақтарын ашады; саусақтарын қозғайды; бірге және жеке-жеке.

Алақандарын төмен түсіреді, алақандарының сырт жақтарын бір-біріне жапсырып, саусақтарын жыбырлатады).

Ғажайып гүлдердің үлгілерін көрсетеді:

- көк гүл – су әлемі;
- сары гүл – шөл;
- жасыл гүл – орман;
- қоңыр – тау.

2. Негізгі кезең

I. Орман әлемі

Бір тізбекпен жүру: екі минут баяу қарқынмен жүгіру; мұрын арқылы дем алу, ырғақ пен қарқынды сақтау.

Тыныс алуды қалпына келтіру.

II. Көзге арналған гимнастика

«Біз қысқы орманға келдік. Неткен ғажайып! Оң жақта қайың аппақ тон киіп алыпты. Сол жақта шыршалардағы қарлар жылт-жылт етеді. Аспаннан қар қиыршықтары айналып түсіп жатыр. Балалардың алақандарына да түсті».

Бір орында тұрып биіктікке түрлі тәсілдермен секіру (30 см). Топтарға бөлініп, негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды. Қолдарымен тепкішектерді ұстайды, аяқтарымен оларды тіркемелі адыммен басады. Секірген кезде бүгілген тізелерін кеуделеріне қарай

созып, сонан соң жылдам төмен жіберіп, жерге жұмсақ түсу керектігін түсіндіреді. Жерге түскеннен кейін денені түзу ұстап, табанмен жерді толық басып тұрады.

Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өтуге, өрмелеуге жаттықтыруды жалғастыру, қол мен аяқ қозғалысын үйлесімді қозғау қабілеттерін жетілдіру.

Шөл әлемі

«Қи қоңыз» ойын-жаттығуы. Еркін бағытта фитболдарды (доптарды) домалатуға жаттықтыру.

Фитболдарды зал бойымен домалатып жүреді. Доптарды қатты итермейді.

Батпақ әлемі

Қимыл-қозғалыс ойыны: **«Төбешіктен-төбешікке».**

Ойыншылар еденге тақтайшаларды қойып, оның үстіне тұрады, сонан кейін екіншісін қояды. Осыдан кейін екінші тақтайшаға секіріп тұрады да, бірінші таяқшаны алып, оны алдыға тастайды. Осылайша залдың екінші шетіне дейін тақтайдан-тақтайға секіріп барады. «Теңіз шуы» ұнтаспасын тыңдайды.

III. Релаксация: «Су әлемі»

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Адамның бейнесін көрсетіп: «Біз бұл адамның кім екенін, оның қайда тұратынын білмейміз. Бірақ ол – қарапайым адам. Ол – табиғаттың бір бөлігі. Сондықтан кез келген адамды сыйлау керек. Сонда адамдар мейірімді болады. Мейірімді болсақ, ғаламшарымызды сақтаймыз».

№45

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Африкаға саяхат»

Мақсаты: а) Отырған күйде допты екі қолмен бастан асыра лақтыруға үйрету. Доп ұстаған қолды бастан асыра артқа жіберіп, доптың траекториясы алдыға, жоғары дұрыс ұшу үшін, бүгілген қолды түзу ұстап, допты лақтыру шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.

ә) Арақашықтықтары бір-бірінен 80 см болатын кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалатып алып жүруге жаттықтыру. Саусақтармен допты жеңіл қозғап алып жүру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, ұсақ-қол моторикасын дамыту. Допты саусақтарымен (төменнен-жоғарыға) итеру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, ұсақ-қол моторикасын дамыту. Білек пен тізелерімен таянып еңбектеу шеберліктерін (машықтарын) бекіту, қол мен аяқ қозғалысын үйлесімді қозғау қабілеттерін жетілдіру.

б) Ойын жаттығулары арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, шыдамдылық, ептілік секілді дене сапаларын, кеңістікті бағдарлай білу қабілеттерін дамыту. Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: отырған күйде допты екі қолмен бастан асыра лақтыру. Арақашықтықтары бір-бірінен 80 см болатын кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалатып алып жүру. Білектері мен тізелеріне таянып, поролон модульдерді аттап еңбектеу.

Түсінеді: допты екі қолмен бастан асыра қалай лақтыру тәсілін; допты лақтыру шеберліктерін (машықтарын) қалай қалыптастыру керектігін.

Қолданады: арақашықтықтары бір-бірінен 80 см болатын кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалатып алып жүруді.

Қолданылатын көрнекі құралдар: толтырылған доптар, салмағы 1кг – 4дана

Билингвалды компонент:

Мынау не? – Что это?

Сапта бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному

Баяу жүгіріс – бег медленный

Баяу – медленно

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Африкаға саяхатқа шығуды ұсынады.

<p>Африка – ыстық ел. Онда арыстан, маймыл, керік, піл т.б. көптеген жануарлар тіршілік етеді. Түрлі түсті құстар өте көп. Бегемоттар мен қолтырауындар да бар.</p>	<p>Африка, Африка, Ғажайып ел! Африка, Африка, Ыстық ел! Африка, Африка, Тәтті банандар! Өйткені Африкада жыл бойы жаз!</p>
---	---

2. Негізгі кезең

I. «Континентті зерттейміз»

Аяқтың ұшымен қолды жоғары көтеріп жүру; қолды екі жаққа созып, өкшемен жүру; қолды белге қойып, табанның екі шетімен жүру. Қарқынды өзгертіп тізбекпен жүгіру. Тыныс алуды қалпына келтіру.

II. «Ыстық елдің жануарлары»:

Қол-қол – мынау – қолтырауын. (Балалар ұйықтап жатқан қолтырауынды салады).

Мот-мот-мот – пайда болды бегемот. (Ауыздарын кең ашып, бегемот сияқты жүреді.)

Ке-ке-ке – мойны ұзын керік. (Керік сияқты аспанға созылады).

Пі-пі-пі – су шашады піл. (Піл сияқты су шашады: ұрттарын толтырып, су бүркіген сияқты қимылдайды.)

Май-май-май – маймылды қара, пай-пай! (Секіріп жүрген маймылды салады).

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау (5 рет):

«Кокостармен ойнаймыз»

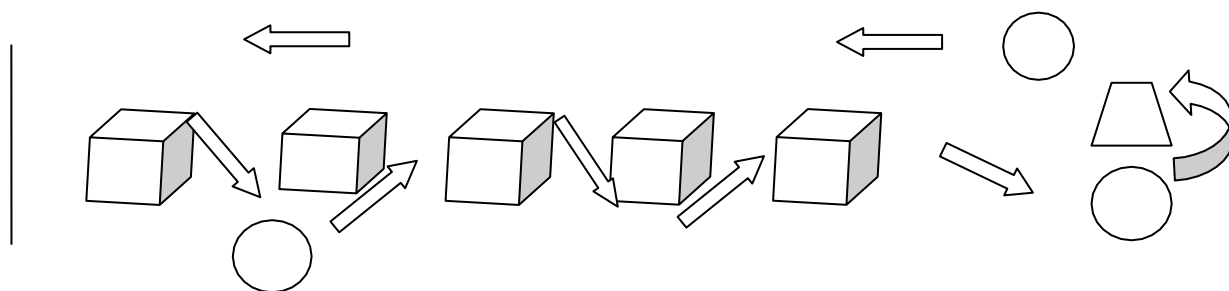
Отырған күйде допты екі қолмен бастан асыра лақтыруға үйрету. Доп ұстаған қолды бастан асыра артқа жіберіп, доптың траекториясы алдыға, жоғары дұрыс ұшу үшін, бүгілген қолды түзу ұстап, допты лақтыру шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.

Доптың артынан залдың сол немесе оң жағынан жүгіріп барып алып келіп, сапқа тұрады.

Допты сол қолмен лақтырады.

«Қи қоңыз» ойын-жаттығуы

Арақашықтықтары бір-бірінен 80 см болатын кегельдер арасымен іші толтырылған доптарды домалатып алып жүруге жаттықтыру. Саусақтармен допты жеңіл қозғап алып жүру шеберліктерін (машықтарын) жетілдіру, ұсақ-қол моторикасын дамыту. Белгіленген жерге жеткен соң, орындарына жүгіріп қайтып келеді.



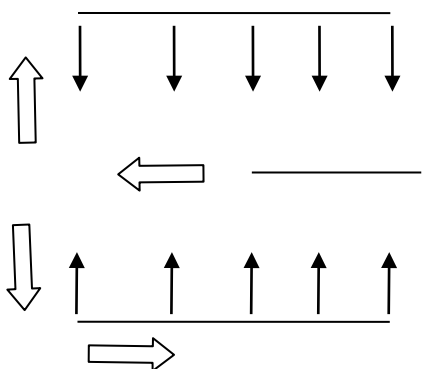
«Жолбарыстар жемтігін аулауға шықты». (4 рет)

Білек және тізелерімен таянып еңбектеу шеберліктерін (машықтарын) бекіту, қол мен аяқ қозғалысын үйлесімді қозғау қабілеттерін жетілдіру. Заттар арасымен еңбектейді. Қолмен аяқты үйлестіріп қозғайды. Заттарды құлатып кетпеуге тырысады.

«Кім алысқа секіреді?» ойын-жаттығуы.

Екі сапқа тұрады. Екі аяқтарымен бір мезгілде итеріліп секіреді. Қолдарын ширақ сермейді. Барынша алысқа секіруге тырысады.

Алдымен топ болып секіру (алдымен итеріліп, сонан соң аяқтарын түзу алдыға созу) шеберліктерін (машықтарын) бекіту.



III. Бетке массаж жасау (уқалау)

Мақсаты: беттегі белсенді нүктелерді уқалап, суық тиюдің алдын алу.

Шеке, бет, мұрын ұшын уқалайды: саусақтарымен ақырын ұрады.

Саусақ ұшымен қастарынан бастап сағат тілінің жүрісіндей көздерін айналдырып 5-6 рет жүргізеді. Қас пен самындың арасын баяу саусақ ұшымен жүргізеді.

Алақандарымен көздерін басады, кірпіктерін сипайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Африка жануарларын ым-ишарамен бейнелейді.

Балалар оның қай жануар екенін анықтайды.

№46

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Құрлықтар бойынша саяхат»

Мақсаты: а) Іші толтырылған допты алысқа бір қолмен лақтыруға үйрету: қолды алдыға, жоғары созып, ширақ сермеп, доптың ұшу траекториясын дұрыс беру және бастапқы қалыпқа қайтадан тұра білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.

ә) Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өту, өрмелеуді бекіту. Ойын жаттығулары арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, шыдамдылық, ептілік секілді дене сапаларын, кеңістікті бағдарлай білу қабілеттерін дамыту.

б) Өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру, айналаға және өзін қоршаған адамдарға қайырымды болуға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: екі тізе ортасына допты қысып, екі аяқпен секіру. Екі табанның шетімен допты қысып алып жүру. Қар кесектерін оң және сол қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өту, өрмелеу.

Түсінеді: ойын жаттығулары арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибелерін толықтыру, шыдамдылық, ептілік секілді дене сапаларын, кеңістікті бағдарлай білу қабілеттерін дамыту керектігін; өмірге, қоршаған ортаға деген жағымды көзқарастарын қалыптастыру керектігін.

Қолданады: екі аяғымен бірдей екпінді итеріле алуы, жартылай бүгілген аяғына секіріп түсе білу, педагог белгісі бойынша шұғыл тоқтай алу, кез келген нұсқауды мұқият орындау, үлкен-кіші қадамдармен жүре білу дағдылары мен көзді жұмып кеңістікте қимылдай алу дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: «Құрлықтар» тақырыбына слайдтар, толтырылған доптар диаметрі – 8 см, диаметрі 20 см – резеңке доптар.

Билингвалды компонент:

Мынау не? – Что это?

Сапта бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному

Баяу жүгіріс – бег медленный

Баяу – медленно

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Түрлі континенттерге саяхатқа шығуды ұсынады. Жұмбақ оқиды.

Бір нәрсе бетінде жоқ ой менен қыр,

Өзінің кіндігінен айналып жүр.

Өзіне назар салып қарасаңыз,

Келбеті жер жүзінің көрініп тұр.

Глобус

Шешуін тапқан соң глобусты көрсетеді.

2. Негізгі кезең

I. «Еуропаға саяхат»

«Пойыз» ойын-жаттығуы

Ирлендеп жүгіру: жүгіру қарқынын және бағытын өзгертіп жүгіреді.

«Ұшақтар» ойын-жаттығуы: Африка

Африка, Африка, ғажайып ел!

Африка, Африка, ыстық ел!

Африка, Африка, тәтті банандар!
Өйткені Африкада жыл бойы жаз!
Ұшақтың ұшуын салады: қолдарын екі жаққа созып қалқиды, солға, оңға, төмен иіледі,
жоғарыға созылады.

II. «Ыстық елдің жануарлары»:

Қол-қол – мынау – қолтырауын. (Балалар ұйықтап жатқан қолтырауынды салады).

Мот-мот-мот – пайда болды бегемот. (Ауыздарын кең ашып, бегемот сияқты жүреді)

Ке-ке-ке – мойны ұзын керік. (Керік сияқты аспанға созылады).

Пі-пі-пі – су шашады піл. (Піл сияқты су шашады: ұрттарын толтырып, су бүркіген сияқты қимылдайды.)

Май-май-май – маймылды қара, пай-пай! (Секіріп жүрген маймылды салады).

Негізгі қимыл-қозғалыстарды орындау:

Арктика.

Арктикада аяз. Жиі қарлы боран соғады. Аппақ аю мекендейді.

Іші толтырылған допты алысқа бір қолмен лақтыруға үйрету: қолды алдыға, жоғары созып, ширақ сермеп, доптың ұшу траекториясын дұрыс беру және бастапқы қалыпқа қайтадан тұра білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. (2 рет)

Доптың артынан залдың сол немесе оң жағынан жүгіріп барып, алып келіп, сапқа тұрады. Допты сол қолмен лақтырады.

Азия (Эверестке шығу)

Эверест – дүниежүзінің ең биік шыңы.

Гимнастикалық қабырғаның бір сатысынан екінші сатысына диагональ бойынша адымдап өту, өрмелеуді бекіту. (3 рет)

Антарктида

Антарктидада жыл бойы қыс болады. Пингвин – оның мекені.

«Пингвиндер» ойын-жаттығуы

Екі тіземен допты қысып алып жүру. Екі топқа бөлінеді. Екі топ екі тізбек болып тұрады. Бастаушы балалар екі тізе ортасына допты қысып, белгіленген жерге екі аяқпен секіріп барып, кері жүгіріп келіп, тізбектің соңына тұрады. Ойын осылай жалғаса береді.

«Қайықта» ойын-жаттығуы

Аустралия

Үнді мұхитын жүзіп өтіп, Аустралияға жеттік.

Ғажайып материк

Кел, досым, көрелік.

Қалталы аңдар –

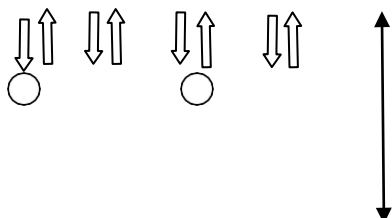
Тиін, егеуқұйрық, кенгуру

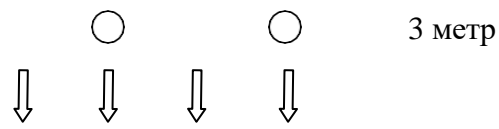
Коала деген аю және бар.

«Кенгуру» ойын жаттығуы. (6 рет)

Екі тізенің ортасына допты қысып секіруге жаттықтыру, өзін-өзі қадағалай білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.

Бірінші сапта тұрған ойыншылар екінші саптағыларға допты тізелерінің ортасына қысып секіріп барады. Допты түсіріп алмауға тырысады.





III. Релаксация: «Жұлдыз»

«Күн бәрімізге бірдей түседі және бәрімізді бірдей жылытады. Көздеріңді жұмып, «жүрегімде кішкентай жұлдыз ба», – деп ойлаңдар. Осы жұлдызға ойымызбен күн шуағын түсірейік. Күн шуағы денсаулық, қуаныш, жарық, жылу береді. Ен күн шуағы Күн сияқты үлкен болды. Ол барлығымызға жылу жібереді (қолдарын екі жаққа жаяды)».

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

№47

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Байқоңыр».

Мақсаты: а) Қозғалыс міндеттерін шешуде қимыл-қозғалыстарын үйлестіре білу шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру. Сапта тұрып бір-екі санаққа санауға және сапта тұрып түзелуге үйрету. 30 см биік заттар арқылы кезекпен секіруге үйретуді жалғастыру.

ә) Гимнастикалық қабырғада қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп өрмелеуге жаттықтыруды жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде бір аяқпен отырып, ал екінші аяқты орындықтың бір қырымен алып жүру шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.

б) Шапшаңдық, ептілік сияқты дене сапаларын, зейіндерін дамыту. Өз күшіне сенімділіктерін, тәртіптіліктерін тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: қысқа және кең адыммен жүгіру. Заттар арқылы екі аяқпен секіру (биіктігі –30 см). Гимнастикалық қабырғада әртүрлі тәсілмен өрмелеу. Гимнастикалық орындық үстінде бір аяқпен отырып, ал екінші аяқты орындықтың бір қырымен алып жүру.

Түсінеді: спорттық құрал-жабдықтардың қажеттілігін, зал ішінде қауіпсіздік техникасын сақтау керектігін, заттарды аттағанда тепе-теңдік сақтау қажеттігін.

Қолданады: баяу қарқынмен жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау, екі аяқпен секіру, кеңістікті бағдарлай білу дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

Ғарыш тақырыбындағы музыка, гимнастикалық қабырға, поролон текшелер (биіктігі – 5 см – 4 дана), модульдер, артында қоңырауы бар түрлі түсті беторамалдар ілінген бұлттың үлгісі – 4 дана.

Билингвалды компонент:

Ғарышкер, ғарышкерлер – космонавт, космонавты

Сапта бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному

Аяқ ұшымен жүгіру – бег на носках

Өкшемен жүру – ходьба на пятках

Қолдар белде – руки на поясе

Таяқша ұстаған қолдары алдыда – руки с палочкой впереди

Бытырап жүру – ходьба «врассыпную»

Бытырап жүгіру – бег «врассыпную»

«Кім шапшаң?» – «Кто быстрый?»

Жұлдыз, жұлдызша – звезда, звездочка

Мынау жұлдызша қандай түсті? – Какого цвета эта звездочка?

Сары – желтая

Қызыл – красная

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Байқоңыр» ғарыш айлағында барлығымыз жаттығудан өттік.

Енді зымырандармен ғарышқа ұшып, саяхатқа шығамыз.

2. Негізгі кезең

I. Бір, екі тізбекпен жүру; кең және қысқа адыммен, қолдарын сермеп, бір бүйірмен жүру.

У-шу кешені бойынша тыныс алуларын қалпына келтіру.

Сапқа тұрып, бірінші-екінші санағы бойынша санайды. Тізбекпен жүреді, залдың ортасында екі тізбек құрып жүреді. Педагогтің бұйрығына сәйкес бір іс-әрекеттен екінші іс-әрекетке көшеді. Қолмен аяқты үйлестіріп қозғайды. Баяу қарқынмен жүгіру.

II. «Қатып қал!» ойын жаттығуы. Шашырап жүру, жүгіру. «Қатып қал!» бұйрығы бойынша бір орындарында қатып қалады.

Топтарға бөлініп, негізгі қимыл-қозғалыстарды орындайды. Нөмірлері бойынша топ болып сапқа тұрады.

30 см биік заттар арқылы кезекпен секіруге үйретуді жалғастыру. Нұсқау – екі аяқпен ширақ серпіліп, қолды алға шығарады.

Заттардың жанында екі тізбекке тұрады. Топтарға ат қояды. Поролон текшелерден секіріп, құрсауды айналып өтіп, таяқшаны келесі балаға алып келіп, өзі тізбектің соңына тұрады. Келесі жолы топ болып секіріп барып, қайтарда жүгіріп қайтып келеді. Екі аяқпен ширақ серпіліп, қолды алға шығарады. Саптан шықпай, бір-біріне кедергі келтірмеуге тырысады.

«Ержүректілікке жаттықтыру»

«Бұлтқа қол жеткізу»

Гимнастикалық қабырғада қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп өрмелеуге жаттықтыруды жалғастыру. Тапсырмаларды бұлжытпай орындап, өздерін ержүрек екендіктерін көрсетуге тырысады.

Тепе-теңдік:

Гимнастикалық орындық үстінде бір аяқпен отырып, ал екінші аяқты орындықтың бір қырымен алып жүру шеберліктерін (машықтарын) қалыптастыру.

Орындықтан түскенде жерге аяқтарының ұшымен түседі.

Зейіндерін жаттықтыру.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім шапшаң?»

Төрт бастаушыны таңдап, олар түрлі жұлдызшалар береді.

Төрт тізбекке тұрады. Бастаушы – командир. Көздерін жұмып тұрады. Осы кезде бастаушылар педагогтің көрсеткен жеріне барып тұрады. Белгі бойынша көздерін ашып, орындарын жылдам табуға тырысады, бастаушының артына тізбекке тұрады.

III. Релаксация (музыка ойнап тұрады): «Ғарыштық ұйқы». Етпеттерінен қол мен аяқтарын екі жаққа созып, «жұлдыз» қалпында жатып «ұйықтау». Ұйқыларынан оянып, қандай ғарыштық түс көргендерін айтады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Бүгін менің үйренгенім...». Сөйлемді аяқтап, әңгімелеу ұсынылады.

№ 48

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Шаңғымен жүру» (таза ауада)

Мақсаты: а) Дене қимыл жаттығуларын біртіндеп көбейте отырып, төзімділік пен жаттыққандықты арттыру. Бір аяқпен мейлінше ұзақ сырғи білуді жалғастыру.

ә) Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, реакция шапшаңдығын дамыту. Спортпен шұғылдануға қызығушылығын қалыптастыру, қойған мақсатына жете білу мен ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

б) Өз бетінше қозғалыс белсенділігін дамыту, күнделікті қимыл қозғалыс қажеттілігін, салауатты өмір салтында қимыл-қозғалыстың маңызын саналы түсінуін қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: «көз-қол» түзету жаттығуларын, бір-бірінің артынан шаңғы жолымен дұрыс сырғып жүруді.

Түсінеді: шаңғышының тұрысын орындау, яғни шаңғымен жүру үшін бастапқы қалыпқа дұрыс тұра білу, алшақ адымдар, тек аяғымен жақсы итерілу, қолын екпінмен дұрыс сермеу, аздап бүгілген аяқпен барынша ұзаққа сырғығанда ғана мүмкін болатындығы, шаңғымен жүру денсаулықтың жақсаруына ықпал етеді, құлау мен қауіпті қалай болдырмау жолдары.

Қолданады: кеңістікті бағдарлауды, статикалық тепе-теңдікті сақтау дағдыларын.

Билингвалды компонент:

Дегелек – аист

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балалармен қимыл жаттығуларын орындағанда қай бұлшық еттер белсенді болатындығы, оның денсаулық пен шыныққандыққа тигізер әсері жайлы әңгімелесу.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке тұру. Қолдарды ауыстырып, жартылай отырып, тапсырмаларды орындау. Бір тізбекке сап құрып жүру. Қолдарын еркін ұстап, ырғақпен қимылдауға тырысады.

Үш-үштен тізбекке қайта тұру.

II. Түзету жаттығуларын орындау:

«Көз – қол»

1. «Пілді бейнелеу»

Пілдің отырысындай отыру, немесе тұру. Аяқтарын аздап бүгу, басын иығына қисайту, қолдарын алдыға созып, үлкен қылқаламмен салғандай бір нәрсені бейнелеу. Сосын екінші қолмен сол қимылдарды қайталау.

2. Сол қолмен оң қолдың білезігін ұстап, уқалау. Оң қолмен сол қимылдарды қайталау.

3. Қолдарын көздің деңгейіне дейін көтеріп, түйістіру. Мұрнымен бір қолдың алақанынан бастап, бойымен жүргізе отырып, иығына дейін сызық салу. Сосын көз алдына шеңбер сызып, келесі қолмен осы қимылдарды қайталау.

Шаңғышының қимылына зейін аудару.

«Дегелек» жаттығуы.

Тізелерін аздап бүгіп, иығын аздап алдыға еңкейтіп, қолдарын төмен салбыратып, алдыға қарап тұру.

Тізесін бүккен бір аяғын көтереді де, шаңғыны көлденең ұстап, кідіріс жасайды.

Шаңғы жолымен сырғыта аттап, бірінің артынан бірі жүру.

Шаңғымен қозғалыста жылдамдық дұрыс қадам аттағаны мен қадамдар жиілігіне тікелей байланысты екендігіне басты назар аударту.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Алшақ бас!».

Нұсқау – алшақ адымдар тек аяғымен жақсы итерілу, қолын екпінмен дұрыс сермеу, аздап бүгілген аяқпен барынша ұзаққа сырғығанда ғана мүмкін болатынына басты назар аудару керек.

15 метр қашықтықты ойыншылар қанша қадам жасап жүріп өтетінін есептеп байқау. Ойыншылар шаңғы жолымен 15 метр жүріп өтеді. Әр аяғымен мүмкіндігінше алысқа сырғуға тырысады.

Қайтадан орнына жай жүріп қайтады.

III. Шаңғымен жүріп келген соң өздерінде қандай өзгерістер болғанын айтып беру ұсынылады. Шаңғымен жаттығу – таза ауадағы ең пайдалы белсенді демалыс және салауатты өмір салтының алдыңғы қатардағы бір формасы екендігіне назар аудару.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

№49

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Ғарышқа саяхат»

Мақсаты: а) Сапты бұзбай бірінші-екінші деп саналуға үйрету. Бір қолмен допты еденге соғуды үйретуді жалғастыру, допты алақанды ашып қағып алу, кеудеден саусақтардың басымен итеріп лақтыру және аяқтың қасында еденге қырындап бір қолмен соғуға дағдыландыру.

ә) Жүріп келе жатып биіктігі 20 см әртүрлі 6 заттан рет-ретімен секіріп өтуді, шапшаң сермеп лақтыру, секіргенде жартылай бүгілген аяқпен жұмсақ түсуді бекіту. Модульдерден асып шынтақтап, тізерлеп, еңбектеп жүруге жаттығу.

Балалардың байқағыштығын, қиялын, үйлесімді қимылдау қабілеттерін, жалпы төзімділігі мен икемділігін, буындарының майысқақтығын дамыту.

б) Өзіне, өзгелерге, қоршаған ортаға деген қамқорлық, батылдық пен тәртіптілік туралы түсініктерін кеңейту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: бірінші-екіншіге саналу, тізбекпен жүру, допты еденге бір қолмен соғу, ойындарда рөлдік әрекеттер жасау, релаксация.

Түсінеді: «ғарышкер, зымыран, жұлдыз» сөздерін біледі, өз әрекетін команданың әрекетімен үйлестірудің маңызын түсінеді, допты саусақтың ұшымен жұмсақ итеріп соғуды, кедергілерден аттап өтуді біледі.

Қолданады: ырғақты гимнастика жасау дағдылары, екі аяғымен бірдей екпінді итеріле алуы, жартылай бүгілген аяғына секіріп түсе білу, педагог белгісі бойынша шұғыл тоқтай алу, кез келген нұсқауды мұқият орындау, үлкен-кіші қадамдармен жүре білу дағдылары мен көзді жұмып кеңістікте қимылдай алады.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

Ғарыштық музыка, бала санына сәйкес диаметрі 20 см доптар мен биіктігі 10 см жұмсақ модульдер, 4 түсті жалау, батарейкамен істейтін 4 рөл.

Билингвалды компонент:

Ғарышкер, ғарышкерлер – космонавт, космонавты

Зымыран – ракета

«Бір, екі, үш – ұшайық!» – «1-2-3- полетели!»

Көздеріңді жұмыңдар – закройте глаза

Көзді жұмып жүру – ходьба с закрытыми глазами

Бытырап жүру – ходьба «врасыпную»

Қолдар жоғарыға – руки вверх

Қолдар белде – руки на поясе

Кішкентай қадамдар – маленькие шаги

Үлкен қадамдар – большие шаги

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Байқоңыр» ғарыш айлағында барлығымыз жаттығудан өттік.

Енді зымырандармен ғарышқа ұшып, саяхатқа шығамыз.

2. Негізгі кезең

I. «Кім зейінді?» Зейінді тексеруге қимыл-қозғалыс ойыны. «Ғарышкерлердің» әрқайсысы зымырандағы өз орнын есте сақтап алуы керек.

Басқарушылардың артынан төрт тізбекке тұрады. Педагог белгі бергенде көздерін жұмады. Бастаушылар педагог көрсеткен жерге барып орналасады да жалауды көтереді. Ойыншылар өз командирлерін тез тауып, зымыранға отырып үлгеруі керек. Командир қолына батареялы ойыншық рөлді алады. Балалар «паровоз» жасап, төрт тізбекке бес-бестен тұрып, залмен командирлерінің артынан шеңбер бойымен түрлі бағытта жүре бастайды.

Ойын жаттығуы: «Зымыранның ұшуы». Зымырандарды басқару тетігін қосу, «1-2-3 – кеттік!» сигналы. Нұсқау – тура педагогтің артынан «ұшу».

II. «Музыкалы ғаламшар». Біркелкі тыныс алып, ырғақтық гимнастика жасау.

Жаттығуларды дұрыс, басқалармен бірдей жасауға тырысады.

«**Секектегіш**» ғаламшары.

Бұл ғаламшарда балалар секіріп жүреді. Екі аяқтап биіктігі 20-30см заттардан аттап секіру.

«**Түрлі түсті ғаламшар**» – бұл ғаламшардың тұрғындары түрлі түсті доптарды жақсы көреді. Допты еденге бір қолмен соғып, алақан жайып қайта саусақтың басымен қарсы алып, қайтарып, аяқтың жанына қарай еденге соғу.

Себеттен түрлі доптарды алып, қалауынша тұра қалады. Допты еденге бір қолмен соғып, алақан жайып, саусақтың басымен қарсы алып, қайта қайтарып аяқтың жанына қарай еденге соғуға тырысады.

Допты соққанда күш мөлшерін есептеп, дұрыс пайдалануға тырысады.

Педагогтің белгісімен келесі ғаламшарға ұшады – (көзді жұмып) қараңғыда залмен қозғалысын жалғастырады.

«**Жорғалаушылар ғаламшары**» – бұл ғаламшардың тұрғындары тек еңбектеп, жорғалап қозғалады. Модульдерден аттап шынтақтап, тізерлеп, еңбектеп жүруге жаттығу.

Шынтақтап, тізерлеп, еңбектеп залдың келесі жағына модульдерден асып өтеді.

Қолдары мен аяқтарының жұмысын үйлестіруге, бағытын сақтап қозғалуға, басқа балаларға соғылмауға тырысады.

«**Сиқырлы ғаламшар**» – бұл ғаламшардың тұрғындары алыптардан қортықтарға айнала алады. «Алыптар мен қортықтар» қимыл-қозғалыс ойыны.

Залға шашырап бытырыңқы жүрісті орындайды. Өртүрлі музыка әуенімен сәйкес қимылдар жасайды: шапшаң әуенге үлкен адымдап, қолын жоғары көтеріп жүреді. Баяу әуенге кішкентай қадамдар жасап, қолдарын беліне қойып жүреді.

III. «Табиғат дыбыстары» музыкасын тындау. Жер – ең керемет ғаламшар екендігін, біздің үйіміз екендігін естеріне сала кету.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

№50

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «**Жыл мезгілдеріне саяхат**» (таза ауада)

Мақсаты: а) Зейінді шоғырландыра білу дағдыларын қалыптастыру, талдау мен біріктіру жүйелерін үйлестіре білуін дамытуға жағдай жасау. Қар кесегін көлденең нысанаға лақтыруды үйрету. Қолды жоғары, алға белсенді шығара отырып, айналдыра қимылдату арқылы сермеп лақтыруға дағдыландыру. Жалғыз аяқпен секіріп, екінші аяқпен допты теуіп жүргізуді, табанның алдыңғы жағына күш салып серпіліп көтеріле білуді жалғастыру.

ә) Қысқа секіртпеден секіру дағдыларын бекіту. Қол білезігінің айналып қозғалуын және аяқты тігінен қозғалтуды дамыту. Түрлі заттардың арасынан, кедергілер арқылы өтіп, жүгіруді дамыту. Жүгірудегі адымды талдау, дифференциялауды қалыптастыру.

б) Елтілік, күштілік, төзімділік, зейінді шоғырландыру дағдыларын дамыту.

Патриоттық, қоршаған ортаға деген қамқорлық пен өзін сыйлап қорғауға баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: суық тию ауруларының алдын алу, тік нысанаға қар кесектерін лақтыру, «Жүрек» тренингі.

Түсінеді: бастапқы қалыпқа келу; жаттығуларды орындау ережелерін сақтау; қолбасының (айналмалы) қимылын, аяқтың (тігінен) қозғалуын үйлестіре білу; шайбаны аяқпен ақырын итеріп жүргізу; қозғалыс ойындарының ережесін сақтау.

Қолданады: жаттығуларды орындау барысында зейінді шоғырландыру, бөлу; сап түзеу, жүру, жай жүріс пен жүгіруді кезектестіріп, жартылай тізе бүгіп отырып жүру; ұжымда қимыл мен жүру бағытын қадағалау, қозғалыс әрекеттерінде өзін-өзі ұйымдастыру.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

«Жыл мезгілдері» слайдтар, жарты сыныпқа жетерлік секіртпелер, пласстмасса шайбалар мен тастар. 16 модуль, тік нысанаға лақтыру үшін 4 нысана, бала санына қарай қар кесектері.

Билингвалды компонент:

Басты оңға бұру – повороты головы направо

Басты солға бұру – повороты головы налево

Басты солға бұрамыз (бұрайық) – повернем голову налево

Басты оңға бұрамыз (бұрайық) – повернем голову направо

Басты төменге иеміз (түсіреміз) – наклоним (опустим) голову вниз

Басты жоғарыға көтереміз – поднимем голову вверх

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег
Секіріңдер – прыгайте
Үлкен (кішкентай) допты алыңдар – возьмите большой (маленький) мяч
Допты оң (сол) қолдарыңа алыңдар – возьмите мяч в правую (левую) руку
Бір аяқпен секіру – прыжки на одной ноге
Заттар арасымен секіру – прыжки между предметами

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Уақыт мәшинесімен жыл мезгілдеріне саяхатқа шығу ұсынылады. Балалар айтылғанға қызығушылық танытады.

2. Негізгі кезең

I. «Күзгі орман»

Бір-бірден тізбекке тұру.

Жай жүріс. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Өкшемен, аяқтың басымен жүру.

Кедергілерден – томарлардың арасымен өтіп жүгіру. Жай жүріс пен жартылай тізені бүгіп жүруді кезек алмастырып жүру. Екі тізбекке қайта сапқа тұру.

II. «Көктемге саяхат»

1. «Жылы жаңбыр» (жерді сулап, ағаш жапырақтары мен ауаны тазартып, жауын тамшыларымен ойнаймыз). Жауыннан кейін ауа тап-таза. Балаларға осы таза ауамен дем алу ұсынылады.
2. «Түрлі түсті кемпірқосақ» (түрлі түске боялып, өлкемізге сән берді).
3. «Жан біткен жасыл желек» (ағаштар, гүлдер, күн көзіне ұмтылады).
4. «Құстар-құстар» (әдемі құстар сиқырлы қанаттарын жайып, аспанға көтеріліп, қалқиды).
5. «Аңдар оянды» (оянып бой жазып, керіледі).
6. «Көбелектер» (гүлдің үстінде қалбалақтап, қалқиды да, қонады. Гүл шырынын татқан соң қайта ұшып, басқа гүлге кетеді).
7. «Шөпте жатып демалайық!» (Жасыл шөпте жатып, айналамыздағы кереметтерді тамашалаймыз).

Залдың қарама-қарсы жағына қатарға тұру.

Негізгі жаттығуларды топпен орындау.

«Жаз»

«Секіртпе» Қысқа секіртпеден секіру.

Жаттығуды топтарға бөлініп орындауға болады. Топтар алмасып келесі жаттығу түрін орындайды.

Секіртпеден секіру кезінде аяқтың (тігінен) және қолдың (айналмалы) қимылдарын үйлестіруге тырысады.

«Классиктер» бір аяқпен секіріп, екінші аяқпен шайбаны теуіп жүргізе отырып, ілгері қозғалу. Балалардың толық табанын баспай, аяқтың адыңғы жағымен итеріліп секіруін қадағалау керек.

Жаттығуды тепе-теңдік сақтай отырып орындайды. Оң аяқпен секіріп, сол аяқпен шайбаны теуіп жүргізе отырып, ілгері қозғалады. Толық табанына баспай аяқтың адыңғы жағымен итеріліп, қатты теппей секіреді. Сонан соң аяғын ауыстырады.

Төрт тізбекке сап түзеу.

«Қыс»

Қар кесегін көлденең нысанаға лақтыру. Қолды екпінді қарқынмен жоғары, алға шығара отырып, айналдыра қимылдату арқылы сермеп лақтыру.
Допты көлденең нысанаға бір қолмен лақтырады. Допты екпінді қарқынмен жоғары, алға шығара отырып, айналдырып сермеп алдымен оң қолмен, сосын сол қолмен лақтырады.

«Диірменші»

Массаж – суық тию ауруларының алдын алу.

Диірменші аспандап, бұлтта отырып ойнапты.

Саусақтарын маңдайдың ортасынан самайға қарай жүргізеді.

Қабының түбі тесіліп, ұны төгіліп қалыпты.

Беттеріне саусақпен ақырын жыбырлатады.

Балалар оған қуанып, бауырсақ жасап илепті.

Жұдырығын түйіп, бас бармақтарымен мұрынның шеттерін уқалайды.

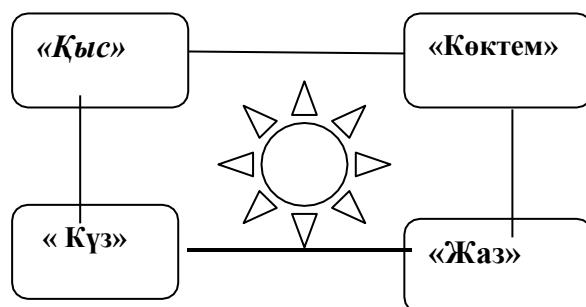
Шаңғы, шанамен сырғанап, конькилермен билепті.

Сұқ саусақ пен ортаңғы саусақтарын жазып, құлақтарының алды мен артқы жағын уқалайды.

III. Тренинг: «Жүрек»

«Балалар, көзімізді жұмып, өз жүрегімізді табайық. Екі қолмен қысып, жүрегіміздің қағысын байқап көрейік. Жүректерінде күн жылуының бір бөлігі бар екен. Оның жылуы қолдарымызға, аяқтарымызға таралып, одан асып шығып жатыр екен. Кәне, қолымызды көтеріп, жүрегіміздегі жылуды жан-жағымызға шашайық. Шуағымыз достарымызға да, қаламызға да, елімізге де әсемдік сыйласын!»

2. Қорытынды кезең (рефлексия). «ТТШТ/ТРИЗ өрнегі» (тапқырлар тапсырмаларын шешу теориясы) (ассоциация)



Ақпан
№51

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Жігіттер сайысы».

Мақсаты: а) Тік баспалдақ сатыларымен жорғалауға жаттығу. Қол мен аяқтың қимыл үйлесімдігін дамыту. Фитболды түрлі заттардың арасынан ирек жолмен алып жүру қабілеті мен ұсақ бұлшық еттер моторикасын дамыту.

ә) Хоп-фитболмен текшелердің арасымен арқаны тік ұстап секіру, еденнен шұғыл итеріліп, жартылай бүгілген аяғымен жұмсақ секіріп қайта қону дағдыларын жалғастыру. Ептілік, күш, төзімділік, көпшілдік қасиеттерін дамыту. б) Өз халқының мәдениетін құрметтеуге тәрбиелеу. Қозғалыс тәжірибесін эстафеталардың ережелерін сақтай отырып орындауды қолдана білуге баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: омыртқасының қисаюы мен жалпақтабанның алдын алуға негізделген жалпы дамыту жаттығуларын жасап, психозеомоциялық ширығуды, үрейді, қобалжуды басу.

Түсінеді: «Жігіт» ұғымын, эстафеталарды орындау ережелерін, командада қимыл-іс әрекеттерін келісуді, фитболмен секіру кезінде еденнен шұғыл итеріліп, жартылай бүгілген аяғымен жұмсақ секіріп, қайта қону.

Қолданады: бастапқы қалыпқа оралу, фитболды заттардың арасымен сырғыту, сап түзеу, қайта сап түзеу, заттардың арасымен жорғалауды.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

бала санына байланысты қамшы мен асықтар, команда санына байланысты диаметрі –50 см құрсау, сатылар, фитболдар, хоп-фитболдар.

Билингвалды компонент:

«Кім шапшаң? – Кто быстрее всех?»

Екі тізбекке қайта сап түзеу – перестроение колонну по два

Доп сырғыту – катание мяча

Допты заттар арасымен сырғыту – катание мяча между предметами

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Бастаушы шақырады:

«Ау, жігіттер, келіңдер!

Күш сынасып көріңдер!

Тақияны алыңдар,

Шауып келіп кідірмей,

Күміс теңге алыңдар!

Ер-тоқымнан айырылмай,

Шапқан атқа мініңдер!

Ат астынан өте шығып,

Бірінші боп келіңдер!

Жеңіп ойнақ салыңдар,

Бас жүлдені алыңдар!»

-«Тақия, теңге алу ма,

Жігіттер одан қала ма?

Бір, екі, үш,

Жастар алды күш!».

2. Негізгі кезең

I. «Кім шапшаң?»

Командалар сап түзеу шапшаңдығынан жарысады. Балалар бірнеше тізбекке сап түзейді.

Белгі бойынша шашырап кетіп, қалауынша қимылдар жасайды. Олар өз орнын жаттап алуы керек. Қайтадан белгі бергенде өз орнына тез келіп тұра қалуы керек.

Қамшымен қимыл жаттығуларын музыка әуенімен орындау: балалар атпен қамшы ұстап шабуды келтіріп қимыл жасайды.

Аяқтың ұшымен, өкшемен, қамшыны әртүрлі ұстап қимылдайды.

II. Омыртқаның қисаюы мен жалпақтабанның алдын алу.

Қамшымен жалпы дамыту жаттығуларын жасау.

Статикалық қалыпты сақтап, омыртқаны дұрыс ұстау қабілеттерін белсендендіру.

Балалар бірнеше тізбекке өз орнын есте сақтап, сап түзеп тұрады. Белгі бойынша шашырап кетіп, қалауынша қимылдар жасайды. Қайтадан белгі бергенде өз орнына тез келіп тұра қалуы керек.

1. Бастапқы қалып (Б.қ.):

1-2 қамшыны жоғары көтеріп, оң (сол) аяғын артқа жіберіп аяқтың ұшымен өкшесін өзіне тартып созылып – демін ішіне тартады, 3-4 – б.қ. 8 рет қайталайды.

2. «Бір жағына еңкею»

Б.қ.: аяқты аяқастырып отыру, қамшы жоғарыда, 1-2 – оңға (солға) еңкею, қамшыны жерге тигізу, 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау.

3. Б.қ.: шалқалап жатып алып 1– қамшыны жоғары көтеру, 2 – екі аяқты бірдей сермеп, аяқтың ұшын қамшыға тигізу. 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау.

4. Б.қ.: қамшыны арт жағына қолын төменге түсіріп ұстау. 1-2 – қамшыны жоғары көтеріп отыру. Арқаны тік ұстап, тізені ашу, өкшені көтеру. 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау.

5. «Қамшыны тізеге қою». Б.қ.: қамшы төменде, 1– қамшыны жоғары көтеру, 2 – бүгілген сол аяқты көтеру, қамшыны тізеге апарып, 3 – қамшыны жоғары көтеру, арқаны түзу ұстау. Аяқты түсіру. 4 – б.қ.: орнықты тұрып, аяқ ұшын тарту. 5 рет қайталау.

6. Б.қ.: қамшыны табанымен қысып отыру, 1– тізені бүгіп, жоғары көтеріп денені оңға-солға бұру. 5 рет қайталау.

7. Б.қ.: жерде отырып, еңкейіп, қамшымен оң (сол) аяқтың ұшын іліп алып, мүмкіндігінше жоғары көтеріп, ұстап тұру. 5 реттен қайталау.

8. Б.қ.: отырып алып аяқтың ұшымен қамшыны жинау.

9. Б.қ.: жерде жатқан қамшыдан оң (сол) қырымен секіру. 10 секіруді 2 рет қамшыдан аттаумен алмастырып қайталау.

Жарыс түріндегі негізгі қимылдарды орындау.

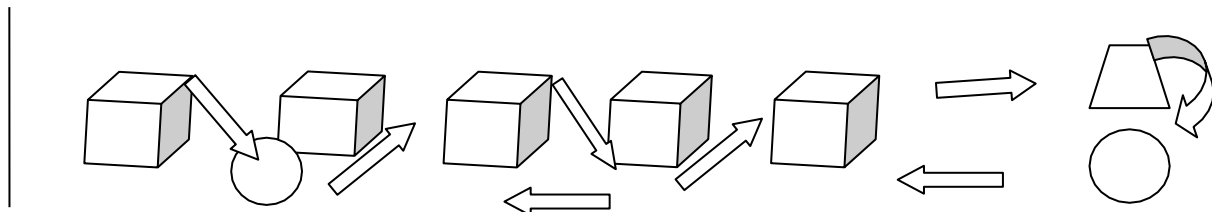
«Ең ептілер». Баспалдақ сатыларының арасымен жорғалау. (2рет)

Белгі бойынша алғашқы ойыншы баспалдақ сатыларының арасымен жорғалайды, модульды айналып өтіп дәл сол тәсілмен қайта қайтып, қолындағы қамшыны келесі ойыншыға береді. Ойын жалғаса береді.

«Қаңбақтар» (3 рет)

Фитболды заттардың арасынан ирек жолмен алып жүру.

Белгі бойынша алғашқы ойыншы заттардың арасымен модульды айналып фитболды алып жүреді де, қажетті жерге жеткен соң дәл сол тәсілмен қайта қайтып, қолындағы фитболды келесі ойыншыға береді. Ойыншылар екі аяқпен бірдей екпіндеп сырғып жүруге тырысады.



«Жігіттер» (3 рет)

Хоп-фитболмен текшелердің арасымен арқаны тік ұстап секіру, еденнен шұғыл итеріліп, жартылай бүгілген аяғымен жұмсақ секіріп қайта қону.

III. Жарыс қорытындысын шығару.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Жігіттер жайлы мақал-мәтелдер.

Ер сүрінбей ел танымас,
Ат сүрінбей жер танымас.

Жеті қырлы балықты, сегіз қырлы жігіт алады.

Арманы жоқ жігіттің дәрмені жоқ.

Ер байлығы – еңбекте.

Жігіт – жігіттің көзі.

Ер жігіт айтқанын екі етпес.

Ер жігіттің екі айтқаны – өлгені.

Жігіт жанған шоқ болсын,
Шоқ болмаса, жоқ болсын.

№52

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Ұлы есімдер».

Мақсаты: а) Заттарды тік нысанаға лақтыруды үйрене түсу, иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп лақтыру дағдыларын дамыту.

ә) Қатар-қатар қойылған таяқтардан екі аяқтап аттап секіруге жаттығу, екі аяқты бірдей жазып барып итерілу арқылы құламай түсу, қол мен аяқтың қимылын үйлестіруді дамыту. Өз денесін басқаруды жалғастыру, қолға доп ұстап жатып етпетінен арқаға аунап ілгері қозғалу. Ептілік, күштілік пен төзімділікті дамыту.

б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: тыныс алу жаттығуларын, допты тік нысанаға лақтыру, қолына доп ұстап денемен аунау.

Түсіну: «батыр» ұғымы, Қазақстан тарихындағы батырлар рөлі, «малдас құру», жүрелеп отыру, жатып тірену, етпетінен жатып, шалқалап жатып оң (сол) тізеге тіреліп тұру, нысананың тура ортасына тигізу, таяқтардың арасына секіру, команданың жеңісіне ұмтылу.

Қолданады: жүру, жүгіру кезінде арақашықтықты сақтай білу, сап түзеу, қайта сап түзеу, таяқтардан аттап секіру, бауырлап жүру.

Қолданылатын көрнекі құралдар: «Батырлар» слайдтары, бала санына қарай диаметрі 10 см доптар, тік нысана – 3, ұзындығы – 70 см 24 (3x8) таяқтар.

Билингвалды компонент:

Тұрындар – встали

Отыру – сесть
Тұру – встать
Иліңдер – наклонитесь
Иілу – наклониться
Көтеру – поднять
Тік тұру – стоять ровно (выпрямиться)
Тік тұрыңдар – встаньте ровно (выпрямитесь)
Тік тұрамыз – встанем ровно (выпрямимся)
Бір-біріне доп лақтыру – бросание мяча друг другу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Батырлар жайлы сұхбат

- Батыр деп кімді айтады?
- Жамбыл ата қай батыр жайлы «Еліктен тез, қыраннан қырағы, арыстаннан айбатты» деп жазған? (Өтеген батыр)
- Батырлар ұрпақтарына қандай өсиеттер қалдырды деп ойлайсыңдар?

(Басқа да сұрақтар қойылады)

-Әрқашан Отанын қорғау. Әлсіздерге қамқор болу. Жақсылық әрқашан жеңіп шығады.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке сап түзеу, саппен жүру, бірден-екіден қайта сап түзеп тұру, жүру, жүгіру.

Жүру, жүгіру кезінде Педагогтің белгісімен түрлі қалыпқа тұрады.

II. Динамикалық жаттығу

Жүру, жүгіру кезінде спорттық жаттығулармен кезектестіріп, түрлі бастапқы қалыптарға тұрады: «малдас құру», отыру, отырып тірену, жатып тірену, етпетінен жатып, шалқалап жатып оң (сол) тіземен тұру. 3 тізбекке сап түзеу.

Жарыс түрінде негізгі қимыл жаттығуларын орындау.

Қолға доп ұстап жатып етпетінен арқаға аунап ілгері қозғалу.

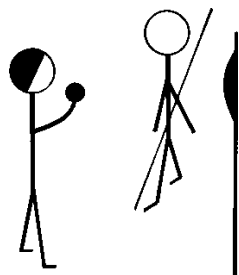
Команда ойыншыларының аяғының арасынан еңбектеп өту

Бірінші ойыншы ілгері бір қадам жасап, аяғын иық деңгейінде ашып, қолын беліне қойып, бастапқы қалыпқа тұрады. Екінші ойыншы оның аяқтарының арасынан өтіп, алдына дәл сондай бастапқы қалыпқа тұра қалады. Келесі ойыншы да қайталайды. Соңғы ойыншы тұрып болған соң, керісінше орындау басталады.

«Тақия тастау» (4рет)

Тік нысанаға допты иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп лақтыру.

Тік нысанаға допты бір қолмен лақтырады. Иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп бар күшімен лақтырады. Нысананың тура ортасына тигізуге тырысады. Алдымен оң қолмен, сосын сол қолмен орындалады.



Тыныс алу жаттығулары

1. Бастапқы қалып – еденге аяқты аяқты аяқастырып отыру.

Арқаны тік ұстап, қолдарын жоғары көтергенде терең тыныс алып, иіліп, алға қарай қолдарын түсіргенде дем шығару.

2. Бастапқы қалып – сол қалып.

Қолдарын жоғары созып, терең тыныс алады. Төмен түсіргенде маңдайы мен қолдарын еденге тигізіп, дем шығарады.

3. Бастапқы қалып – сол қалып.

Қолдарын иық деңгейінде алдыға немесе екі жаққа түзу созып, алақанын төменге қарату. Тыныс алғанда сол қолдың басын жоғары көтеріп, оң қолдың басын төмен түсіру. Дем шығарғанда керісінше, сол қолдың басын төмен, оң қолдың басын жоғары қозғалту.

4. Бастапқы қалып – сол қалыпта балалар екі қолын екі жаққа жұдырығын түйіп, басбармағын шошайтып созады. Тыныс алғанда бас бармақты баяу жоғары, дем шығарғанда төмен қаратады.

III. «Ұлы дала дарқандығы».

- Өздеріңді кең далада от басында демалып жатқан батырлармыз деп елестетіңдер. Отын шытырлап жанып жатыр, анандайда тұлпарың жайылып жүр. Айнала керемет кең дала...

Ұлы дала дауысын тыңдап, батырлар не ойлаған дер едіңдер?

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

«Ұлы дала кереметі».

Өздерін далада, ортада от жағып, отты айнала демалып отырған батырлардай сезінуді ұсыну.

Жан-жақта шексіз дала, жайылып жүрген жылқылар, отта жанып жатқан құрғақ отын шытыр-шытыр етеді. Дала дыбыстарын мұқият тыңдау. (Көздерін жұмып елестетеді).

Батырлар жайлы алдын ала әңгіме жүргізіледі.

Халқымыздың батырларының ерлігін біз әрқашан мақтан тұтамыз.

Ерте заманнан жерімізде көптеген хандықтар болған. Халқымыз кең даламызда төрт түлігін айдап, жерден жер ауыстырып, көшіп-қонып жүрген.

Түн ортасында ауыл тәтті ұйқыда жатқанда аттар дүбірі естілген кезде, халық үрейге батқан. Жау шауып, оларды құлдыққа айдап кеткен. Малдарын тартып алып, жерлерін иемденген. Сондай шақта **Өтеген батыр** сынды ержүрек батырлар халқымызды қорғауға жорыққа аттанған.

Сонда олар ұран тастаған: *«Ау, бауырлар, Отан үшін от кешейік, Жеріміз үшін жан берейік!»*

Қалданменен ұрысып,

Жеті күндей сүрісіп,

Сондағы жолдас адамдар:

Қаракерей Қабанбай,

Қанжығалы Бөгенбай,

Шақшақұлы Жәнібек,

Сіргелі қара Тілеуке

Қарақалпақ Қылышбек,

Төкеден шыққан Сатай, Бөлек,

Шапырашты Наурызбай,

Қаумен, Дәулет, Жәпек батыр қасында,

Бақ-дәулеті басында,

Сеңкібай мен Шойбек бар.

Таңсыққожа, Молдабай,
Қатардан жақсы қалдырмай,
Есенқұл батыр ішінде.
Өңкей батыр жиылып,
Абылай салды жарлықты.

№ 53

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Желаяқтар»

Мақсаты: а) Заттарды тік нысанаға лақтыруды үйрене түсу, иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп лақтыру дағдыларын дамыту.

ә) Қатар-қатар қойылған таяқтардан екі аяқтап аттап секіруге жаттығу, екі аяқты бірдей жазып барып итерілу арқылы құламай түсу, қол мен аяқтың қимылын үйлестіруді дамыту. Өз денесін басқаруды жалғастыру, қолға доп ұстап жатып етпетінен арқаға аунап ілгері қозғалу. Ептілік, күштілік пен төзімділікті дамыту.

б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.

Қолданылатын көрнекі құралдар: шаңғылар, айналып өтетін жерді белгілеу үшін қажетті конустар, ойынға қажетті қызыл, жасыл жалаушалар.

Билингвалды компонент:

Дегелек – аист

Дуал – забор

Мұқият бол – будь внимательным

Жасыл – зеленый

Қызыл – красный

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі: эмоционалды ахуал тудыру

Денсаулықты сүйеміз,

Шынығамыз күнде біз.

Бір-екі-үш!

Бір-екі-үш!

Бұлшық етте, міне, күш!

Санайық жаңаша,

Бір, екі, үш!

Желбірейік жалауша,

Достықта біздің күш!

2. Негізгі кезең

I. Дайындық жаттығулары.

«Дегелек» ойыны.

Тізелерін аздап бүгіп, иығын аздап алдыға еңкейтіп, қолдарын төмен салбыратып, алдыға қарап тұрды.

Тізесін бүккен бір аяғын көтереді де, шаңғыны көлденең ұстап, кідіріс жасайды

II. «Дуал саламыз!» ойыны

Шаңғымен оң жаққа, сол жаққа сүйем қадамдар жасап жүреді.

Бірнеше заттарды айналып, арасымен шаңғыны сырғыта жүріп өту.

Асықсаң сырғу азайып, жылдамдықты жоғалтатынына басты назар аударту керек. Заттардың арасымен өткенде қауіпсіздікке қатты көңіл бөлу керек. Заттардың арасымен шаңғымен жүріп өтеді. Қол мен аяқтарының қимылын үйлестіруге тырысады. Шаңғының ұшымен іліп кетпес үшін, заттарға жақындамауға тырысады.

«Мұқият бол!» ойыны

Балалардың барлығы Педагогтің белгісіне мұқият қарап, сәйкес қимылдар жасайды. Жасыл жалау көтерілсе – жүреді, қызыл көтерілсе – шұғыл тоқтайды.

III. Мимикалық жаттығулар

1. Маңдайын жиырып, қабағын көтереді, босатады. 1 мин маңдайын жап-жазық етіп ұстауға тырысады.
2. Қабағын түйіп (ашуланып), қасын босатады.
3. Көздерін бақырайтып (қорқып), көздерінің үстін қайта босату (жалқаулану).
4. Танауын керіп (бір иісті сезгендей демін ішіне тартып), демін сыртқа шығарып, босаңсу.
5. Көздерін қысып, жұмып, қайта босаңсу.
6. Көздерін сығырайту, қайта босаңсу.
7. Үстіңгі ернін көтеріп, мұрнын жиыру, қайта босаңсу.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Сабақ қорытындысын шығару. «Алшақ бас!» жаттығуында өте жақсы нәтижелер көрсеткен, еш нәрсені қағып кетпеген балаларды атап өту.

Қай тапсырма қиындық тудырғанын, қай тапсырма жеңіл болғанын ортаға салады.

№ 54

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Батырлар» (айналмалы жаттығуларды қолдану).

Мақсаты: а) Жүгіріп келіп биіктікке секіруді дұрыс орындауға үйрету, екпін алып жүгіру мен белгіленген орыннан итеріліп секіруді үйлестіруге үйрену.

ә) Көлденең нысанаға асық лақтыру дағдаларын жалғастыру. «Түзу қолмен төменнен» лақтыруды орындап жаттығу. Баяу жүгіру, жүгіру кезінде алған қарқынын жоғалтпауды, аяқты өкшеден басына қарай қоюды, иықты босатып, қолды еркін қоюды қадағалай білу. Гимнастикалық қабырғада қиғаш өрмелеуге, түрлі тәсілмен түсуге жаттығу, қол мен аяқтың үйлесімді қозғалысын жалғастыру.

б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жұппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары, тыныс алу жаттығулары мен «түзу қолмен төменнен» асық ату, арқаннан ұстап салбырап тұруды.

Түсінеді: «батыр» ұғымы, Қазақстан тарихындағы батыр бабалардың рөлі, нысананың дәл ортасына тигізу, жұптағы іс әрекетін үйлестіріп, жүгіру мен белгілеген жерден итеріліп, секіруді үйлестіруді.

Қолданады: жүру мен жүгіруде қалыпты арақашықтықты сақтау, бастапқы қалыпқа келу, шеңбер бойымен өз бетімен тапсырмаларды орындау, сапқа тұру, қайта тұру, гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілмен өрмелеу дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: «Батырларымыз» – слайдтар, батырлардың суреті, асықтар, диаметрі 70 см құрсау, жаттығу кешені, гимнастикалық матылар, домбыра, домбыра дауысы жазылған ұнтаспалар.

Билингвалды компонент:

Батыр – богатырь, герой

Асық – косточка для игр

Тұлымшалар – косички

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Шенбер құрып отырындар – садитесь в круг

Шенберге тұрындар – встать в круг

Бір орында секіру – прыжки на месте

Бір-бірден (екі-екіден) жүріңдер – ходьба по одному (по двое)

Көзді жұмып жүру – ходьба с закрытыми глазами

Екі-екіден қайта сап құру – перестроение в колонну по два

Биіктікке секіру – прыжки в высоту

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Батырлар жайлы сұхбат.

- Батыр болу үшін қандай қасиеттер болуы керек?

- Батырлар сол қасиеттерін қалай дамытқан?

Сұрақтарға жауап береді.

(«Жақсылық пен адалдық әрқашан жеңіп шығады»).

Ер арманы – еліне қызмет ету,

Ер мақсаты – халқын әлемге паш ету!

Ер есімі – ел есінде.

2. Негізгі кезең

I. Қол жаттығуларын шеңбер бойымен жүріп келе жатып орындау.

2 мин баяу қарқынмен, аяқты өкшеден бастап басына қарай қойып, қолды еркін ұстап, жүгіру. Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

II. Тыныс алу жаттығулары

1. Бастапқы қалып – еденге аяқты айқастырып отыру. Арқаны тік ұстап, қолдарын жоғары көтергенде терең тыныс алып, иіліп, алға қарай қолдарын түсіргенде дем шығару.

2. Бастапқы қалып – сол қалып. Қолдарын жоғары созып, терең тыныс алады. Төмен түсіргенде маңдайы мен қолдарын еденге тигізіп, дем шығарады.

3. Бастапқы қалып – сол қалып. Қолдарын иық деңгейінде алдыға немесе екі жаққа түзу созып, алақанын төменге қарату. Тыныс алғанда сол қолдың басын жоғары көтеріп, оң қолдың басын төмен түсіру. Дем шығарғанда керісінше сол қолдың басын төмен, оң қолдың басын жоғары қозғалту.

4. Бастапқы қалып – сол қалыпта балалар екі қолын екі жаққа жұдырығын түйіп, басбармағын шошайтып созады. Тыныс алғанда бас бармақты баяу жоғары, дем шығарғанда төмен қаратады.

Жұпта орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын жасау (№1).

Негізгі жаттығуларды орындау.

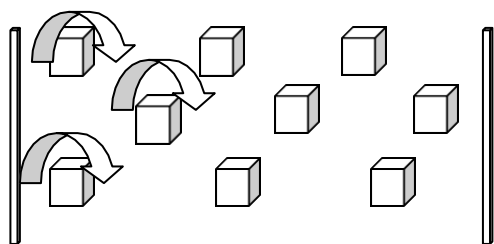
Биіктікке секіру.

Жүгіріп келіп, биіктікке (20 см) секіреді. *Белгіленген жерге келгенде жүгіріс пен аяқпен итерілуді үйлестіре білу керек.*

Екі аяқты бірдей созып барып екпінмен шапшаң итерілуге тырысады.

Қолмен сермеп көмектеседі.

Жүгіріп екпін алған соң кідірмей кедергіге келгенде екі аяқты бүгіп барып қайта жазып итеріліп секіреді.



«Тақиятастау»

Көлденең нысанаға асықты 3 м қашықтықтан лақтыру. «Қолын түзеп жазып барып, төменнен лақтыру» тәсілін қолданады.

Бастапқы қалыпта аяқтарын иықтан шығыңқы деңгейге қойып, оң аяқты артқа қалдырып, оң қолды кеуде тұсында шынтақтан бүгіп, артқа төмен сермеп барып, жоғары қарай алдыға лақтырады.

Көлденең нысанаға асықты бір қолмен лақтырады. Бастапқы қалыпқа нұсқау бойынша тұрады. Иықтан жоғары алға қарай шұғыл шығарып, қолды айналдыра сермеп күшін мөлшерлеп лақтырады. Нысанаға тура тигізуге тырысады. Алдымен оң қолмен, сосын сол қолмен орындалады.

Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Қиғаш қозғала отырып өрмелеп, арқаннан ұстап салбырап тұрады.

Жаттығу жеке-жеке орындалады.

Қауіпсіздік ережелерін өте мұқият сақтау керек.

«Аламан» қимыл-қозғалыс ойыны.

Бір-бірден тізбекке тұрып, әр ойыншы алдыңғы ойыншының белінен ұстайды. Бастаушы тізбектің ең басындағы ойыншыға қарап тұрып, оңға, солға ұмтылып, ең соңғы ойыншыны ұстап алуға тырысады.

III. Дүниені позитивті сезінуді қалыптастыру:

«Домбыра не деп жырлайды».

- Балалар, батырлар бейбітшілік орнағанда не істеген деп ойлайсыңдар?
- Қалай жаттыққан?
- Бейбіт заманда батырлар сайыстар өткізіп, аңға шығып, түрлі жаттығулар өткізген. Өз отбасымен уақыт өткізіп, өнерге құлшынған.

Өздеріңді домбырада ойнап отырған батыр баба деп елестетейік...

Балалардың жауабы.

Батыр өз отбасы мен Отанын сүйіп, оған қамқорлық етуі керек. Шешен сөйлеп, өз ойын, ұстанымын дәлелдей алатын, мейірімді, дені сау, епті, мықты болуы керек.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Батыр, ерлік жайлы мақал-мәтелдер.

Батыл болмай, батыр болмайсың.

Ер сыншысы – елі.

Батырдың көзі өмірге түседі, қорқақтың көзі өлімге түседі.

Батыр айтпас, айтса – қайтпас.

Батыр түсінде жау көреді, балықшы түсінде ау көреді.

Мылжыңның күші – тілінде, батырдың күші – білегінде.

Батылдық батырға дем береді,
Батылдық тау копарады.

Батылдық білекте емес, жүректе.

Айралы батыр алдырмас.

№55

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Мерген»

Мақсаты: а) Көлбеу тақтайға жүгіріп шығу, түсу, биіктен салмақ түсіру, тірелу нүктесінде тепе-теңдік сақтауға дағдыландыру. Тік нысанаға заттарды лақтырып, тура ортасына тигізу; түрлі қимылдарды қосып орындауға жаттықтыру.

Жерден биіктетілген тақтайдың астынан өту, биік тақтай үстінде жинақталып нысананың ішінен тепе-теңдікті сақтай отырып өтуге жаттығуды жалғастыру.

ә) Өз денесін басқаруды, арқаннан ұстап салбырап тұруды, ептілік, өз бетімен әрекет ету, күштілікті дамыту.

б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жүгіріп келген соң тыныс алуды қалыпқа келтіру. Психологиялық күйзелісті тарқатуға арналған арнайы жаттығулар орындау.

Түсінеді: «аңшылық» адамның ең көне кәсіптерінің бірі екенін, аңшылыққа арналған құралдар; таза ауадағы қимыл әрекетінің денсаулыққа пайдасы; аяқты саннан 90°-қа көтеру; таяқтарға жақын жүру және рөлдік ойындардың мазмұнын.

Қолданады: таяқпен жаттығулар орындау дағдысын, заттардың арасымен жүгіру, сенсомоторлық үйлесімді, көзмөлшерін, қимыл дағдыларын, тепе-теңдікті сақтау, қол мен аяқтың қимылдарының үйлестіру дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: батырлардың суреті, гимнастикалық ұзын орындық (ені – 20 см, биіктігі – 40 см), көлбеу тақтайлар (ені – 20 см), құрсаулар (2 дана), бала санына қарай 50 см пластик таяқшалар, тік нысана.

Билингвалды компонент:

Гимнастикалық таяқ – гимнастическая палка

Таяқшалармен орындалатын жаттығулар – упражнения с палками

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед
Қолды белге ұстап, оңға (солға) бұрылыңдар – руки на пояс, повороты направо (налево)
Бір орында тұрыңдар – стойте на месте
Баяу жүру – медленная ходьба
Баяу жүгіру – медленный бег
Жүгіріңдер – бегите

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Батырлардың өзіне тән ерекшеліктері мен қаруларын атайды.

Батырлар жайлы сұхбат:

Бөгенбай батыр

Саңырық Тоқтыбайұлы, Райымбек батыр.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекпен жүру, ирек жолмен жүру, тізені жоғары көтеріп жүру, көзді жұмып 4 м жүру, жіңішке жол, жуан жолмен жүру, жануарлардың ізімен жүру.

2 мин. үздіксіз баяу жүгіру.

Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

1. Мұрынмен дем алып, ауызбен шығару;
2. Қысқа шұғыл дем алып – демін созып өте баяу шығару;
3. Баяу, созылмалы тыныс алу – қысқа, шұғыл дем шығару;
4. Ауа жіңішке ағыспен шығатындай етіп, баяу созылмалы дем шығару;
5. Жұлқып дем шығару;
6. Мұрын арқылы баяу тартып, терең тыныс алу, демін кідірте отырып, шығарғанда ауа санап болғанша жететіндей етіп, 1–10 дейін санау.

II. Арақашықтықты сақтай отырып, таяқтармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау.

Негізгі қимылдар айналмалы жаттығуларын жасау.

«Ептілікке жаттығамыз!»

Ұзын орындықпен жүру (ені – 25 см, биіктігі – 30 см), жүріп келіп орта тұсында айналадағылардан өтіп кету.

Тепе-теңдік сақтап ұзын орындықпен жүріп, жаттығулар орындау. Орта тұсында құрсаудан-құрсауға өтіп, модульден айналып, жүгіріп қайтып келеді. Құрсаудан өткенде басы мен аяғын тигізбей жұмыр жиналуға тырысады.

«Тепе-теңдікті сақтауға жаттығамыз!»

Жоғары жағы 40 см көтерілген көлбеу тақтайға жүгіріп шығып-түседі.

Бірінші көлбеу тақтаймен төменнен жоғары қарай жүгіріп шығып, екінші тақтайдан биіктен төменге қарай жүгіріп түседі.

Командаға қайтып келеді.

«Мергендер», «Таяқтастау» (нысанаға дәл тигіз).

3 метр қашықтықтан тік нысанаға дорбаларды ату. Бастапқы қалыпқа келу.

Кішкентай дорбаларды қолды жоғары алға сермеп лақтырады.

Нысананың дәл ортасына тигізуге тырысады. Алдымен оң қолмен, сосын сол қолмен орындайды.

III. Релаксация: «Мерген»

Психологиялық күйзелісті тарқату жаттығуларын жасайды.

1. Тістенеді. Қатты қысымды сезініп, қайта босаңсиды. 2-3 рет қайталау.
 2. Аузын ашып тұрады. 3–5 сек. Сосын қайта босаңсиды. 2-3 рет қайталау.
 3. Басын солға иіп, оң жақ мойын бұлшық еттерін қатайту. Қайта босаңсып, бастапқы қалыпқа келу.
 4. Қарнын ішке тартып, бұлшық етті қатайту. 5–10 сек ұстап тұрып, қайта босату. Аяқты жерден аздап қана көтеріп, 5–10 сек ұстап тұрып, қайта түсіріп, босату.
- 3.Қорытынды кезең (рефлексия).** Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

Бөгенбай

Жау тисе ел шетіне әлдеқандай,
 Тұрар ма еркек кіндік ерге қонбай?
 Абылай тұмай жатып әйгілі боп,
 Үш жүзге аты шыққан ер Бөгенбай!
 Жарқылдап найзағайдай алдаспаны,
 Серкедей суырылып қол бастады.
 Бөгенбай дөңге шықса дүбір салып,
 Дұшпанның жарға бұқты жер басқаны.
 Абылай не көрмеді ғұмырында,
 Жоңғардың кете жаздап жұмырында.
 Тұрғанда сескенбейтін қалың жаудан,
 Қабанбай, Бөгенбайлар тұғырында.
 Түсіріп жауға шапса жасын көктен,
 Дүлейдің алған талай басын кекпен.

Саңырық Тоқтабайұлы (1692). Саңырықтың ерекше қасиеті – құралайды көзге атқан мерген болған. Алғашқыда атағы осы мергендігімен шыққан. Ошақтының атақты бір байы той жасап, сонда мергендер жарысын өткізіп, бас бәйгеге қалың кілем жабылған қара нар бастаған тоғыз және сүйектен жасап, алтынмен аптап, күміспен күптеген керемет садақты тігеді. Осы сайыста 16 жасар Саңырық бас жүлдені жеңіп алады. Кейін «Саңырықтың сарнауығы» деп аталып кеткен осы садақ Саңырық батырдың жоңғармен соғыстағы бас қаруының бірі болған.

Саңырықтың батырлық жолы әйгілі «Ақтабан шұбырындыдан» кейін басталады. Атамекені жау қолында қалып, босқын елдің ауыр халын көріп, ет жүрегі езілген қазақтың намысты ұлдары ата жаудан кек алу қамына кірісіп, жер-жерде жауынгер жасақтар құрайды. Олар жаушы жіберіп, өзара хабарласып, бір-бірімен бірігіп, көп ұзамай бүкіл халықтық ұлы күшке айналады. Осындай бірігулер кезінде алғашқылардың бірі болып тізе қосқан Ұлы жүздің Саңырық батыры мен Кіші жүздің Тайлақ батыры болады. Олар осыдан кейін жұп жазбай, ел еңсесін көтерген тұңғыш жеңісті әкелген Бұланты шайқасында, түпкілікті жеңіске бетбұрыс жасатқан Аңырақай шайқасында да бір болады. Тарихшылар Бұланты шайқасында шабуылдаушы әскердің қолбасшылары болған Саңырық пен Тайлақ батырларды осы жолғы жеңістің «жолашарлары» болды деп бағалайды.

Саңырық батыр жасағы бұдан кейін де талай шайқасқа катысқан. Оның Талас бойын жаудан тазартудағы, әсіресе, Ақкесене, Көккесене деп аталатын екі мұнара түбіндегі шайқастағы ерлігі ел аузында аңызға, жыр-дастанға айналған. Халық арасындағы сондай жырлардың біріндегі:

«Босқан елді құрап ап, қол бастаған Саңырық.
 Алладан мәдет сұрап ап, жол бастаған Саңырық.
 Қарсы келген жауына, қырғын салған Саңырық.
 Анталаған қалмаққа, сүргін салған Саңырық.
 Тайлақ батыр екеуі серік болған Саңырық».

Райымбек батыр 1705 жылы дүниеге келген. Ұлы жүз албан ішіндегі алжан руының сырымбет тармағынан. Атасы Хангелді батыр жоңғарларға қарсы күресте аты шыққан батыр болған. Райымбек батыр 17 жасында жоңғар басқыншыларына қарсы күресте ерлік көрсетіп, батыр атанды. Қалмақтың батырларын жекпе-жекте жеңген.

Райымбек қабілеті жоғары, сарбаздарын жеңіске жігерлендіре білген қазақтың білікті қолбасшыларының бірі болған. Жан беріп, жан алысқан жаугершілікті заманда аяқ астынан күтпеген қиындықтар пайда болып, қалың қол тығырыққа тіреліп, не істеу керектігін білмей тұрғанда қолбасшы Райымбектің қиналмай жол тауып, әскерді аман алып шыққан талай ерліктері ел есінде сақталып қалған. Райымбек – мықты қолбасшы, адал дос, мерген батыр.

№56

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Аңшылар»

Мақсаты: а) Түрлі жағдайларда балалардың білім-біліктерін саналы пайдалана алуына ықпал ету. Жерге жорғалаудағы қол мен аяқтың қимыл үйлесімдігін дамыту. Тізені жоғары көтеріп, тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттығу.

ә) Заттардың арасымен дұрыс жүгіруді жалғастыру. Өз денесін басқаруды, арқаннан ұстап салбырап тұруды, ептілік, өз бетімен әрекет ету, күштілікті дамыту.

б) Еліміздің тарихына қызығушылығы мен ұлт дәстүріне деген құрметке, басқаларға көмек бере білу, өз мүддесінен команданың мүддесін жоғары қоюға тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жүгіріп келген соң тыныс алуды қалыпқа келтіру. Психологиялық күйзелісті тарқатуға арналған арнайы жаттығулар орындау.

Түсінеді: «аңшылық» адамның ең көне кәсіптерінің бірі – аңшылыққа арналған құралдар; таза ауадағы қимыл әрекетінің денсаулыққа пайдасы; аяқты саннан 90°-қа көтеру; таяқтарға жақын жүру және рөлдік ойындардың мазмұны.

Қолданады: таяқпен жаттығулар орындау дағдысы, заттардың арасымен жүгіру, сенсомоторлық үйлесімді, көзмөлшерін, қимыл дағдылары, тепе-теңдікті сақтау, қол мен аяқтың қимылдарының үйлестіру дағдылары.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

бала санына қарай ұзындығы 50 см пластик таяқтар, доптар, таяқпен ататын тік нысана.

Билингвалды компонент:

Аңшылар – охотники

Мерген – стрелок

Қоян – заяц

Қояндар – зайцы

Гимнастикалық таяқ – гимнастическая палка

Таяқшалармен орындалатын жаттығулар – упражнения с палками

Отырыңдар – садитесь

Тұрыңдар – встали

Отыру – сесть

Тұру – встать

Иліңдер – наклонитесь

Иілу – наклониться

Көтеру – поднять

Тік тұру – стоять ровно (выпрямиться)
Тік тұрындар – встаньте ровно (выпрямитесь)
Тік тұрамыз – встанем ровно (выпрямимся)
Күшті – сильный
Батыл – смелый
Үлкен – большой

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Аңшылық туралы сұхбат. Қазіргі аңшылық пен ертедегі аңшылықты салыстыру.

Балаларға аңшы болу ұсынылады.

2. Негізгі кезең

I. «Аңшылар із кеседі» – жерге жорғалау мен таяқты әртүрлі қалыпта ұстап жүру, жүгірумен алмастыру. 3 тізбекке қайта сап түзеу. Аң ізімен келе жатқан аңшының қимылдарын жасайды. Дала кезіп жүгіреді. Тынысын қалыпқа келтіреді де, әртүрлі қимылдарды Педагогтің нұсқауымен орындайды. Қысқа найзаларын (таяқтарды) алып, жаттығулар жасайды.

II. Сапта арақашықтықты сақтап, таяқпен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындайды (№2). Екі тізбекке, бір қатарға сап түзеп тұру. Педагогтің айтқандарын бұлжытпай орындауға тырысады.

Бүкіл жаттығулар кешенін орындап біткенше арқасын түзу ұстауға тырысады.

Таяқшалардан жол салып келесі жаттығуларды жасауға дайындалады.

Негізгі қимыл жаттығуларын ойын тапсырмалар түрінде орындайды. (Екі команда бір мезетте бастайды).

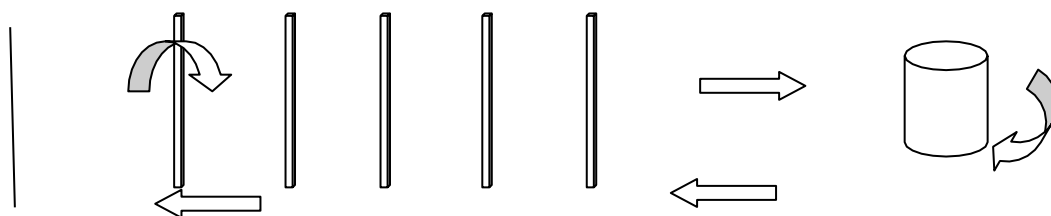
Біріншіде таяқшалардан аяқты жоғары көтеріп аттап өтеді. Қолдарын белге қояды.

Екіншіде көзді жұмып өтіп көреді. Таяқшаларды баспауға тырысады.

«Ең епті аңшы кім екен?»

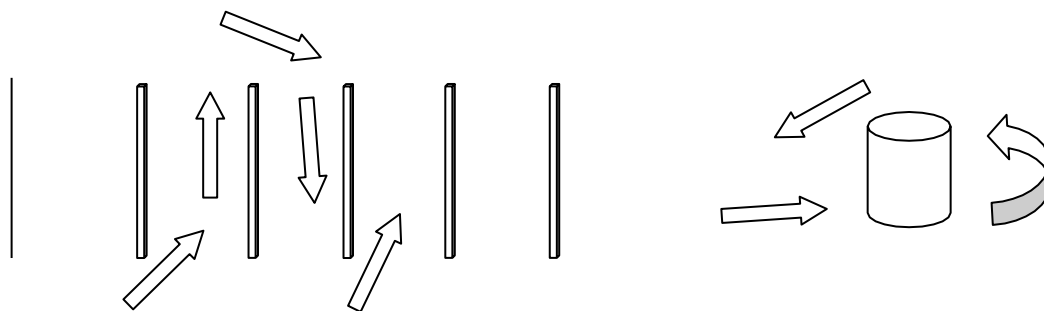
Аяқтарын саннан 90°-қа жоғары көтеріп таяқшалардан тепе-теңдікті сақтап жүріп өтеді.

Таяқшаларды оңынан-солынан айналып жүгіріп өтеді. Таяқшаларды баспай, бірақ жақын жүгіруге тырысады.



40 см биіктікке көтерілген таяқшалардан аттап, жүгіріп өту.

Бауырымен жорғалау: ішті жерге тигізіп, шынтаққа сүйеніп жерден 40 см көтерілген қатар-қатар таяқшалардың астынан жорғалап өту.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аңшылар мен қояндар»

Қозғалып бара жатқан нысананы «ату» кезіндегі қауіпсіздік ережелерін еске салады. Ойыншылар «аңшылар» мен «қояндарға» бөлінеді. «Аңшылар» сызықтың сыртына тұрады, ал «қояндар» сызықтардың ортасына тұрады. «Аңшылар» доппен «қояндарды» атып алуға тырысады. «Оқ тиген» қояндар ойыннан шығады. Барлық қояндарды атып алған соң командалар орнын ауыстырады.

III. Релаксация: «Мерген». Психологиялық күйзелісті тарқату жаттығуларын жасайды.

1. Тістенеді. Қатты қысымды сезініп, қайта босаңсиды. 2-3 рет қайталау.
2. Аузын ашып тұрады. 3–5 сек. Сосын қайта босаңсиды. 2-3 рет қайталау.
3. Басын солға иіп, оң жақ мойын бұлшық еттерін қатайту. Қайта босаңсып, бастапқы қалыпқа келу.
4. Ішті ішке тартып, бұлшық етті қатайту. 5–10 сек ұстап тұрып, қайта босату. Аяқты жерден аздап қана көтеріп, 5–10 сек ұстап тұрып, қайта түсіріп, босату.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қай жаттығулар қиындық тудырғанын ортаға салады.

Өрмелеп өту: модульдерден асып өту.

№57

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Қыстаудағы ойындар»

Мақсаты: а) Баланың қимыл жүйесінің жаттыққандығын қимылын түзете отырып жақсарту, психо-физиологиялық және жеке қасиеттерін жалғастыру.

ә) Қатар-қатар 20-30-40 см көтеріліп қойылған сырықтардан бауырымен жорғалап өтуде ең ыңғайлы тәсілдерді тауып қолдануға баулу.

Сырықтан жалғыз аяқпен секіріп өткенде табанмен емес, аяқтың ұшымен итеріліп, жұмсақ конуға ұмтылту.

б) Талдап ойлау, қалыптан тыс шешімдер қабылдай білуге, ептілікке, күш пен төзімділікке, көпшілдікке, алған білім-біліктерін өмірде қолдануға баулу.

Қоршаған ортаға деген қамқорлық пен жауапкершілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: биіктігі 60 см модульдерден жығыла асып өту, құлақ қалқанын уқалау, дүниені позитивті қабылдауды қалыптастыратын жаттығулар.

Түсінеді: «Қыстау» малға ыңғайлы қысқы тұрақ екендігін, жорғалау тәсілдерінің жылдамдықпен байланысын, ең тиімді тәсілді таңдаудың маңызын, таза ауадағы қимыл қозғалыстың денсаулыққа тигізер пайдасын, аяғын 90° көтеру, оңға-солға кезек секіруді.

Қолданады: ұзын сырықпен орындалатын жаттығуларды орындау, қалыпты баяу жүгіру, бір аяқпен секіру, сенсомоторлы қимыл түзету, көзмөлшері мен үйлесімді қимылдау, тепе-теңдік сақтау, жорғалап еңбектегендегі қол мен аяқтың қимыл үйлесімдігін дамыту дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: ұзындығы 2 м ағаш сырықтар, 40-30-20 см сырықтарды қоятын модульдер, 60 см модульдер өрмелеп шығу үшін қажет.

Билингвалды компонент:

Мұқият бол – будь внимательным

Кім зейінді – кто внимательный

Кім жылдам – кто быстрый

Шеңберге тұрындар – встаньте в круг

«Лақтыр-қағып ал» – «Подбрось-поймай»

Қолға арналған жаттығуларды орындау жүрісі – ходьба с заданием для рук

Заттар арасымен секіру – прыжки между предметами

Жалғыз аяқпен секіру – прыжки на одной ноге
Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – ходьба по одному (по двое)
Екі-екіден қайта сап түзеу – перестроение в колонну по два

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Қыстаудағы жылқышы қызметімен таныстыру.

Қыстаудағы малшының еңбегі мен бос уақытындағы өткізілетін жарыс ойындары туралы әңгімелесу.

«Неткен сұлу, неткен көркем

Осы менің Туған өлкем!»

2. Негізгі кезең

I. Сырықтар жерде жатыр.

Қол жаттығуларын орындай отырып, шеңбер бойымен «құрықтарды» аттап жүру. 3-4 баладан жүруге болады.

Аяқты саннан 90° көтеріп, аяқты алдымен ұшына, сосын өкшеге түсіріп қою. Ырғақпен, қолды еркін ұстап, кідіріспен тыныс алып жүгіру.

Негізгі жаттығуларды орындау үшін 4 тізбекке сапқа тұру.

II. Ұзын ағашпен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.

Өз қимылын басқа балалармен үйлестіреді. Қолдарын шынтақтан бүгіп, жаттығулар кешені біткенше арқаны тік ұстауға тырысады.

Текшелер мен сырық (ұзын ағаштармен) орындалатын негізгі қимылдарды орындау.

Қауіпсіздік ережелерін еске саламыз: бір-біріне қарама-қарсы жүруге болмайды.

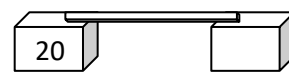
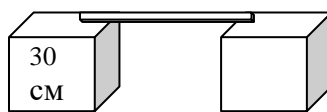
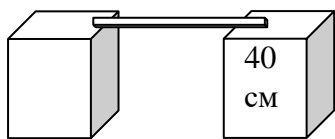
Секірулер: сырықты жалғыз аяқпен секіріп, ілгері қарай айналып жүру.

Секіргенде аяқтың басымен итеріліп, аяқтың басына қайта түсу.

«Ең сақ кім екен?»

Текшелерге көтеріп қойылған сырықтардың астынан түрлі әдіспен (шынтақтап жорғалап, еңбектеп, шалқалап жатып) залдың бір жағынан екінші жағына дейін өту.

Түрлі әдіспен (шынтақтап жорғалап, еңбектеп, шалқалап жатып) залдың бір жағынан екінші жағына дейін өтеді. Сырықтың биіктігіне қарай тиімді әдісті таңдайды.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Лақтыр-қағып ал». (10 рет)

Допты лақтырып, қалаған тәсілмен қайта қағып алады.

Допты кеудесіне қыспай, екі қолдап қағуға тырысады. Допты жерге құлатпаған жеңіске жетеді.

III. Құлақ қалқанын уқалау

1. Құлақ қалқанын алдыға қайырып, басқа қысып, жібере салу.

2. Құлақтырының сырғалығын екі қолдың сұқ саусақтары және бас бармақтарымен төмен тартып тұрып жіберіп қалу. 5-6 рет қайталау.

3. Құлақтың төмпешігін (бүршігін) уқалау. Бас бармақты құлақтың тесігіне қойып, сұқ саусақпен алдыңғы жағындағы төмпешікті ептеп қысып, жан-жаққа 20-30 секунд қозғалту.

4. Қарсы шиыршықты уқалау.

Бас бармақ және сұқ саусақпен құлақ қалқанының артындағы қарсы шиыршықты ақырын басып тұрып, жоғары-төмен сипау.

5. Құлақ қалқанын уқалау.

Құлақ сырғалықтарын екі саусақпен ұстап тұрып, ақырын умаждау, біраз уқалап алып, саусақтарды біртіндеп жоғары жылжу. 2-3 рет қайталау.

6. **Уқалауды аяқтау үшін керегі:** екі қолдың бар саусағымен құлақ қалқанының шетінен ұстап, сағат тілімен немесе қарсы бағытта айналдырып, уқалау.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Дүниені позитивті қабылдау: «Жерге сіңіп кету».

Балалар бытырап тұрады.

Өз-өзіне сенімді адамның тұрысын алады.

«Қыстауда ауа райы керемет! Барлық аурудан сауығып кету үшін, таза ауамен тыныс алу керек.

Түрегеп тұрып өкшемен жерді қатты-қатты басу, қолдарды жұдырыққа түйіп, тістену. Сен қайтпас қайсар қарағайсың. Ештеңеден қорықпайсың! Міне, осындай тұрыс – нағыз өз-өзіне сенімді адамның тұрысы. Бастарыңды биік ұстап, әрқашан алған бағыттын тайынбаңдар!».

Қыстау – қазақтың байырғы қысқы мекенжайы, әдетте суы бар, ықтасынды, оты мол жерлерде орналасады. Қыстау аумағы, негізінен шарбақпен қоршалады. Айналасында ор қазылған қора жайлары болады. Қыстаудағы тұрақжай түрлері: киіз үй, қоржын үй, жер үй, ас үй, сондай-ақ, шаруашылыққа арналған мал қора, тезек қора, пішен қора т.б. Кең тараған қыстау үйінің пішіні төрт-бұрышты, есіктері мен терезелері оңтүстікке, ал бітеу қабырғалары қысқы желдің өтіне қарайды. Қабырғалары шикі кірпіштен, шымнан, кейде тастан қаланады. Тұрғын бөлмелер саны 2 – 4-тен келеді. Астық т.б. азықтарды ішкі қабырғасы күйдірілген ұраларда (тереңдігі 2 м-ге дейін) сақтайды. Үйдің ортасына биіктігі қабырға бойынан сәл асатын ағаш дінгек-бақан қаз қатар орнатылады. Оларға ұзына бойы бас арқалық (белағаш) қойылады да, ал арқалыққа көлденең сырғауылдар – жөкелер төселеді. Оның үстіне қамыс жауып, балшықпен бастырылған бақандар мен сырғауылдар жүйесіне арқа сүйейді. Жарық төбедегі тесік арқылы кіреді. Мұндай Қыстауды қазіргі кезде кейбір жерлерде шопандар пайдаланады.

№58

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Желді қуып жет!» (таза ауада)

Мақсаты: а) Құбылмалы жағдайларға байланысты әрекет етуде түрлі тактикаларды қолданып, қимыл еркіндігінің деңгейін арттыру.

Керілген баудың биіктігіне байланысты денені жинақтап жұмырлаудың түрлі тактикаларын қолдана білуін қалыптастыру.

ә) Бұлшық еттің үйлесімді жұмысы үшін сәйкес рефлексстерді қалыптастыруға арналған жаттығуларды қолдану біліктілігін бекіту.

б) Кеңістікті бағдарлау, төзімділік, ептілік, реакция шапшаңдығын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: шаңғымен сүйем қадам жасап жүру, шаңғымен сырғытып жүру.

түсінеді: денені жинап алу, жұмырлану астынан өтетін баудың іліну биіктігіне байланысты екендігі, жаттығуларды орындағанда қауіпсіздікті сақтау, кеңістікті мөлшерлегенде өзгелердің мүддесін ұмытпау керектігін.

қолданады: жүріп келе жатып аяқтарын аздап бүгіп, бар салмақты алға шығарылған аяққа түсіре білу, кеңістікті бағдарлау дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: әртүрлі биіктікте бауды тартып керетін бағаналар, шаңғылар.

Билингвалды компонент:

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Шеңберге тұрындар – встаньте в круг

Қар ұшқындары (ақшақарлар) – снежинки

Жел – ветер

Шаңғы – лыжи

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балалар жүріп келе жатады да, соңғы өлең жолы айтылғанда жүгіре жөнеледі.

«Ағаштарды шайқалтып

Желмен бірге билейміз,

Басымызды көтеріп,

Иықты артқа түзейміз.

Күшейсе де жел енді,

Желді қуып жетеміз,

Қуып жетсек, тоқтамай,

Желден озып кетеміз!»

2. Негізгі кезең

I. Сапқа және тізбекке бір-бірден тұрады, тізбекпен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру; тоқтамастан баяу қарқынмен жүгіру (1,5 минут).

Тыныс алу жаттығуы

«Біз спортпен айналысамыз, сондықтан жылдам өсеміз» – қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру – тыныс алу.

«Күннен-күнге бойымыз өсіп барады» – қолды төмен түсіріп, барлық табанмен еденге түсу – дем шығару.

Сап түзеп залдың бір шетінен қарама-қарсы жаққа жүру.

Екі-екіден тізбекке, сапқа тұрады, қарама-қарсы жаққа жүреді, жүгіреді, адымдарын байқап басады, бір-біріне кедергі келтірмеуге тырысады.

II. Жаттығуды орындағанда әуеде бейнелеуге саусақпен жүргізіп, сурет салып көмектесу.

Координацияны дамыту жаттығулары: «Көз-қол»

1. «Көздерімен атыс» оңға – солға, жоғары – төмен (6 рет).

2. көздерімен сағат тілімен 6 шеңбер, сағат тіліне қарсы 6 шеңбер салу.

3. 1–9 сандарын көздерімен жазу.

4. Көздерімен көлденең 6 сегізді жазу.

5. Көздерімен сағат тілімен 6 үшбұрыш, сағат тіліне қарсы 6 үшбұрыш салу.

6. Сағат тілімен көздерімен үшбұрыш, шаршы, шеңбер салу, сағат тіліне қарсы сол фигураларды салу.

«Желпуіш саламыз»

Шаңғының ұшын 180° айнала қозғалып, бұрылады.

«Тоннель».

Алаң бойымен бағандарға байланған бауларды түрлі биіктікте тартып қою. Осы баулардың астымен өткенде биіктігіне байланысты әртүрлі әдісті пайдаланатынын ескеру керек.

Балалардың қажетті арақашықтықты, қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтауын қадағалау керек.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ақшақарлар мен тентек жел» (тыныс алу гимнастикасын орындау)

Балалар екі топқа бөлінеді.

«Ақшақарлар» аяғының ұшымен билеп, айнала ұшып жүреді. «Тентек желдер» дем алады.

Педагог: «Жел тұрды!» – дегенде «тентек желдер» шығып, «ш-ш-ш-ш-ш» деп оларды ұшыра бастайды. «Ақшақарлар» қашып, жата қалады, тығылады.

III. Қай тапсырма қиындық тудырғанын, қай тапсырма жеңіл болғанын ортаға салады.

Сабақ қорытындысын шығару. Жаттығуларда өте жақсы нәтижелер көрсеткен, еш нәрсені қағып кетпеген балаларды атап өту.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

№59

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Жайлаудағы ойындар»

Мақсаты: а) 40-30-20 см биіктіктегі арқандардың астынан өту, 20-30 см биіктіктегі арқанның үстінен секіріп өтудегі жоғары нәтижеге жету үшін ең тиімді жолдарын таңдай білуге үйрету.

ә) Фитболды түрлі бағыттарда алып жүруге, фитболды саусақ басымен ақырын күштемей итеріп жүргізу, ұсақ моториканы, балаларды жұпта ақылдасып әрекет етуге дағдылануға жаттықтыру.

б) Табиғатқа, қоршаған ортаға деген махаббатымен жылдың кез келген кезінде еңбекті сүйеге баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: фитболмен жаттығуды,

Түсінеді: «жайлау» жазғы тұрақ, арқандардың астынан өту, үстінен секіріп өтудегі жоғары нәтижеге жету үшін ең тиімді жолдарын таңдай білудің маңызы, таза ауаның денсаулық пайдасын.

Қолданады: бірден-екіден тізбекке қайта сап түзеп тұру, фитболды алып жүру, итеріліп аяқпен екпін алу мен уақытылы қол сермеу, түрлі қимылдарда тепе-теңдікті сақтай алу дағдылары.

Қолданылатын көрнекі құралдар: фитболдар мен арқандар.

Билингвалды компонент:

Жайлау – летнее пастбище

Жүріп келе жатып қолға арналған тапсырмаларды орындау – ходьба с заданием для рук

Доп сырғанату – катание мяча

Заттар арасымен допты сырғанату – катание мяча между предметами

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Сезімдік ойын: «Табиғаттың төрт күдіреті»

Жайлаудағы ойындар мен шопандардың, жылқышылардың шаруасы жайлы әңгімелерді жалғастыру.

Балалар залда бытырап жүреді. Бастаушының нұсқауларын бұлжытпай орындайды. Егер «жер» десе, қолдарын төмен түсіреді, егер «су» десе, қолдарын алға созып, суда малтаған сыңай көрсетеді, «ауа» десе, құстай ұшып бара жатқандай болады, «от» десе, қолдарын созып алай-дүлей айналдыра бастайды.

2. Негізгі кезең

I. Балалар залда бытырап жүреді. Бастаушының нұсқауларын бұлжытпай орындайды. Егер «жер» - десе қолдарын төмен түсіреді, егер «су» - десе қолдарын алға созып, суда малтаған сыңай көрсетеді, «ауа» - десе құстай ұшып бара жатқандай болады, «от» десе қолдарын созып, алға, артқа айналдыра бастайды.

II. Фитболмен орындалатын арқа омыртқасын түзету жалпы жаттығуларын орындау.

Ешқандай жаттығу балалардың еш жеріне ауыртпашылық немесе ыңғайсыздық тудырмау керек.

Шұғыл шапшаң қимылдар мен мойын, бел омыртқаларын айналдырудан, көп мөлшердегі жүктемеден абай болу керек.

Доптың үстінде жатып жаттығуларды орындағанда қимылдың баяу болуын, дұрыс тыныс алуды, етпетінен жатып, арқасымен допта жатып жаттығу орындағанда бас пен арқа омыртқасын бір түзудің бойында ұстап, түзетуін қадағалаған абзал.

1. Бастапқы қалып: фитболға ішпен жатып, сырғанау (денені толқынлатып, созылып қимылдау).
2. Допқа арқасымен жатып алып, иіліп, созылып, допты домалатып, допқа жатудан отыруға көшу.
3. Бастапқы қалып – допта ішпен жатып қолмен жүру.
4. Бастапқы қалып: ішпен доптың үстінде жатып, аяғымен жерге тіреліп, қолдарын жоғары көтеріп, денені артқа қайқайту. Көтерілгенде демін ішке алу, қайта түскенде демін шығару.
5. Бастапқы қалып: допқа арқасымен жатып, алдыға еңкейіп, қайта отыру.
6. Бастапқы қалып: допқа қолын жоғары көтеріп, бір бүйірімен ұстанып қалуға тырысу.
7. Допты шалқалап жатып аяқтырымен қысып, тербелту, айналдыру, жоғары көтеру. 5-6 рет қайталау.

Фитболды түрлі бағыттарға сырғанату.

Музыка әуенімен фитболды, басқаларды қағып кетпей, түрлі бағытта алып жүреді. Музыка тоқтағанда барлығы орнында тоқтап, қатып қалады.

Түрлі биіктіктегі арқандардан секіру.

Әр арқанға сай екпін алу, аяқпен тірелу және қолдарын уақытылы сермеп секіру.

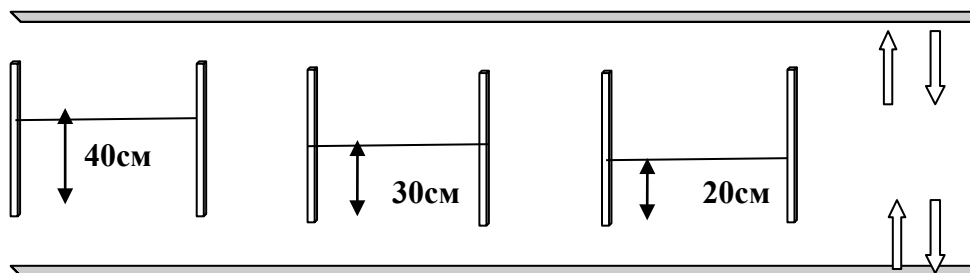
Бірінен соң бірі қажетті арақашықтықты сақтай отырып, секіреді. Осы уақытқа дейін білген-үйренгендерін қолданады.

Әр арқанға өз екпінін таңдап алады. Қажет болса, орнынан итеріліп секіріп өтеді.

40-30-20 см биіктіктегі арқанның астынан өту.

Кедергінің биіктігіне қарай одан өту тәсілі таңдалады.

Кедергінің биіктігіне қарай одан өту тәсілін таңдай отырып, барлық білім-біліктерін қолдануға тырысады. Арқанды іліп кетпес үшін өз қимылын қадағалап, мүмкіндігінше жұмырланады. (3 рет).



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қарсыласыңды көтер»

Балалар бір-біріне қарама-қарсы отырады. Түзу қолдарына гимнастикалық таяқшаны ұстап, табанымен тіреледі. Белгі бойынша, әр ойыншы таяқты өзіне тартып, қарсыласын орнынан жұлып алуға тырысады.

Қарсыласын жұлып тұрғызған бала жеңеді.

Таяқты жоғары көтеріп, жан-жаққа сермеуге болмайды.

III. Табыншылар, шопандардың жайлаудағы, қыстаудағы әрекеттерін салыстыру ұсынылады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қай жаттығулар қиындық тудырғанын ортаға салады.

№60

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Арқанмен ойнау шынықтырады»

Мақсаты: а) Бала ағзасының кинестикалық (қимылды сезу) және кеңістіктік (ағзаның бөліктерін сезіну) факторларын, ұсақ моториканы қалыптастыру.

Белгілі бір деңгейге көтерілген арқандардың астынан өту мен арқанның үстінен секіріп өтудегі жоғары нәтижелерге жету үшін ең тиімді жолдарын таңдай білуге, арқанмен орындалатын әрекет түрлерін тез ауыстырып, қиындықсыз бір әрекеттен екінші әрекетке кірісіп кете алуға үйрену.

ә) Фитболды түрлі бағыттарда алып жүруге, фитболды саусақ басымен ақырын күштемей серпіп жүргізуге, балаларды жұпта ақылдасып әрекет етуге, айналып тұрған арқанмен бүкіл зейінін қойып жаттығуға дағдыландыру.

б) Аналитикалық ойлауын, қимыл дағдыларын қолдана білуін, ептілік пен күштілігін, төзімділігін дамыту. Табиғатқа, қоршаған ортаға деген махаббатымен жылдың кез келген кезінде еңбекті сүйеге баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: остеопатиялық жаттығулар, денені артқа шалқайтып, тартылып тұрған арқанның астынан өту.

Түсінеді: ең тиімді қимыл тәсілдерін таңдау, тақтайшадағы жазуларды қимылдарымен үйлестіру, айналдырып тұрған арқаннан, арқанның ең биік нүктедегі шағында, жүгіріп өту; қауіпсіздік ережелерін сақтау.

Қолданады: бір-бірден тізбекпен жүру және жүгіру, түрлі жүктемелерде дұрыс тыныс алу, топтарға бөлініп негізгі жаттығуларды жасау, биіктікке секіру, түрлі қимылдар кезінде тепе-теңдік сақтау дағдаларын қолдану.

Қолданылатын көрнекі құралдар: ойын атрибуттары, ұзындығы 2,5 метр 3 арқан.

Билингвалды компонент:

Бір-бірден тізбекпен жүру – ходьба в колонне по одному

Арқасымен алға жүру – ходьба спиной вперед

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Дем алу/дем шығару – вдох/выдох

Қолдарыңды алға созындар – руки вперед

Қолды белге ұстап, оңға, солға бұрылындар – руки на пояс, повороты направо (налево)

Шеңберге тұрындар – встать в круг

Бір орында секіру – прыжки на месте

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Арқанмен жаттығып, бұлшық еттерін нығайту ұсынылады.

«Үлкен шеңбер бойына,
Жиналыпты достарым.
Алдымен солға жүреміз,
Сосын оңға жүреміз.
Ортасына жиналып,
Шыркөбелек айналып,
Жымиямыз, күлеміз,
Ойын құрып жүреміз!»

2. Негізгі кезең

I. Бір тізбекпен жүру, шашырап жүгіру. Алдымен тізбекке белгі бойынша сап құрады; «инезіп» ойыны, арқаны алға қаратып 4 м жүру.

Секіру, секектеу, бір орында тұрып секіріп айналу. Оң аяқ пен сол аяқты алмастырып секіреді. Сандарынан аяқты 90°-қа көтереді.

Әртүрлі екпінде үзіліссіз жүгіру. (1,5 минут)

Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

Қолдарын еркін жіберіп, қажет ырғақты сақтап жүру, жүгіруге тырысады. Фигуралар жасап жүреді. Өз қозғалысын басқа балалармен үйлестіруге тырысады.

II. Остеопатиялық жаттығулар.

Жаттығуларды баяу үйлестіріп қажетті екпінде жасайды.

Бастапқы қалып: аяқтарын иық еніндей қойып тұру. Оң қолды алдына созып, аздап бүгеді. Сол қолды оң қолдың шынтағына қойып, ақырын басады, оң қолдың шынтақ буынын мүмкіндігінше сол иыққа жақындатады. 10–15 секунд қайталап орындайды.

Бастапқы қалып: аяқтарын иықтың мөлшеріне қойып тұру, қолдарын артына түйістіріп ұстап, ақырындап жоғары көтеру. Қолдарын шынтақта бүкпей, 10–15 секунд орындайды.

Бастапқы қалып: аяқтарын иық еніндей ашып қойып тұру, қолдарын жоғары көтеріп, оң қолын шынтақтан бүгіп, қол басын мойынның артына қойып, сол қолмен оң қолдың шынтағынан ұстап, солға қарай бірнеше рет тарту. Сосын қолдарын ауыстырып, жаттығуды жалғастырады.

«Жаңылысқан ұтылады»

«Доп» тақтайшасын көрсеткенде секіре жөнеледі, «тас» тақтайшасын көрсеткенде арқасын дөңгелетіп отыра қалады, «тырна» тақтайшасын көрсеткенде бір аяқпен тұра қалады. Топтарға бөлініп, негізгі жаттығуларды орындау.

Қауіпсіздік ережелерін үнемі еске салып отыру керек. Топтардағы бастаушылардың дұрыс ауысып тұруын қадағалау.

Арқанмен айналмалы жаттығулар

1. «Қайтпас қайсарлар»

Арқандармен қырындап жүру.

Аяқ басы еденде, өкшелерін арқан үстіне басып, қырындап жүру.

Арқан үстіне аяғының өкшелерін қойып, аяғының басын жерге қойып, дұрыс жүруін қадағалау.

2. «Ең шапшаң» – айналдырып тұрған арқаннан жүгіріп өту.

Айналдырып тұрған арқаннан арқанның ең биік нүктеден өтер шағында жүгіріп өтіп үлгеруі керек.

Айналып жүгіріп келіп, тізбекке тұра қалады.

Бір-біріне кедергі жасамауға тырысады.

3. «Мың бұралып майысқан» – арқан төмендеген сайын, арқасын артқа шалқайтып тартылған арқаннан өтіп кетуде күш сынасады. Топтарға бөлініп, ең аласа бойы бар баламен өлшеп тартылған арқанның астынан өтеді. Тепе-теңдікті сақтап, артқа қарай тек қана арқанның тұсына келгенде қайырылып өтуге машықтанады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Арқаннан секіру»

Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. Шеңбердің ортасында бастаушы тұрып алып, арқанның бір ұшынан ұстап екінші ұшын жерге домалата отырып, айналдырады. Айналдыруды баяулап, тездетіп тұрады.

Айналдырып тұрып, ойыншыларғы тигізуге тырысады. Ойыншылар аяғының дәл астына келген сәтте арқаннан секіріп, аяғын алып қашып үлгереді.

ІІІ. Сезімдік ойын: «Тыныста, ойлан»

Өрқашан, тіпті қобалжысаң да терең, бірқалыпты тыныс алуға тырыс.

Көзіңді жұм. Терең тыныс ал, іштей қайтала: дем алу мен дем шығаруды дұрыс алмастыруға тырыс. «Мен құспын» – дем шығару, дем алу.

«Мен тастаймын» – дем шығару, дем алу.

«Мен гүлмін» – дем шығару, дем алу.

«Мен сабырлымын» – дем шығару, дем алу.

Сен шынымен сабырлысың!

Дем алу, дем шығаруды алмастырып орындайды.

3.Қорытынды кезең (рефлексия). Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

Наурыз

№61

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Өз бетімізбен жаттығамыз»

Мақсаты: а) Қозғалыс әрекеттерінің тиімділігін арттыруға жағдай жасау.

Допты себетке дұрыс лақтыруға, бастапқы қалыпқа тұруға, аяқты жазып барып доп лақтыруға дағдыландыру.

ә) Гимнастикалық баспалдаққа өрмелеп, сатыдан-сатыға ауысу дағдыларын дамыту. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіруді жалғастыру, көлбеу тақтаймен жүріп жаттығу, статикалық қалыпты, дене түзулігін ұстап тұру қабілетін жетілдіру.

Қозғалу және есте сақтауды қалыптастыруды жалғастыру. Сенсомоторлық үйлесімділікті дамыту.

б) Өзін-өзі басқару, ұстамдылық, төзімділікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: үлкен қадамдармен аттап жүгіріп келіп, себетке доптарды лақтырады.

Остеопатиялық жаттығуларды орындайды.

Түсінеді: допты бір орында тұрып, кеуде тұстан екі қолмен себетке лақтыру техникасын, қауіпсіздік ережелерін сақтауды, сатылармен көтерілу, төмен түсу, қиғаш түсуді.

Қолданады: түрлі жүктемелерде тыныс алуды қалыпқа келтіру, дұрыс тыныс алу, топтарға бөлініп негізгі жаттығуларды орындау, шеңбердің ішіне немесе шеңбердің сыртына екі аяқтап секіру, қозғалыс кезінде тепе-теңдік сақтау, кеңістікті барлауды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: тапсырмалар салынған конверт, баскетбол доптары, баскетбол қалқаны, шығыршығы, биіктігі – 40 см, ені – 20 см көлбеу 2 тақтай, биіктігі –10 см модульдер, гимнастикалық қабырға, стансылар тақтайшасы.

Билингвалды компонент:

Қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед

Қолды белге ұстап, оңға (солға) бұрылыңдар – руки на пояс, повороты направо (налево)

Отырыңдар – садитесь

Тұрыңдар – встали

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Бір-бірден (екі-екіден) жүріңдер – ходьба по одному (по двое)

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын жаттығулары «Тыңда, орында»

Бастаушы 1-2 қимылды көрсетеді, бірақ түсіндірмейді. Ал балалар ол қимылдарды ретімен қайталайды.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке тұру. Қолдарды ауыстырып, жартылай отырып, тапсырмаларды орындау. Бір тізбекке сап құрып жүру. Қолдарын еркін ұстап, ырғақпен қимылдауға тырысады.

Үш-үштен тізбекке қайта тұру.

II. Остеопатиялық жаттығулар

Бастапқы қалып: аяқтарын иықтың мөлшеріне қойып тұру, оң қолды алдына созып, аздап бүгеді. Сол қолды оң қолдың шынтағына қойып, ақырын басады, оң қолдың шынтақ буынын мүмкіндігінше сол иыққа жақындатады. 10–15 секунд қайталап орындайды.

Бастапқы қалып: аяқтарын иықтың мөлшеріне қойып тұру, қолдарын артына түйістіріп ұстап, ақырындап жоғары көтеру. Қолдарын шынтақта бүкпей, 10–15 секунд орындайды.

Бастапқы қалып: аяқтарын иықтың мөлшеріне қойып тұру, қолдарын жоғары көтеріп, оң қолын шынтақтан бүгіп, қол басын мойынның артына қойып, сол қолмен оң қолдың шынтағынан ұстап, солға қарай бірнеше рет тарту. Сосын қолдарын ауыстырып, жаттығуды жалғастырады.

Топтарға бөлініп, негізгі жаттығуларды орындау (әр бекеттер бойынша).

Педагогтің белгісі бойынша топтар орын ауыстырады.

Тепе-теңдік сақтау жаттығулары

Тепе-теңдікті сақтап жаттығулар орындау. Педагогтің нұсқауларын толақ орындауға тырысады. Орындау барысында тепе-теңдікті сақтап, арқаны тік ұстау ұсынылады.

Тақтайдың шетіне қарап, қолдарын екі жаққа қойып, тепе-теңдік сақтауға көмектеседі.

Себетке доп лақтыру.

Допты кеуде тұсында ұстап, төменнен доға сызады. Саусақтары жазылып, сермейді.

Баскетбол қалқанынан 2 метр қашықтықта тізбектерге тұрады. Бастапқы қалыпқа дұрыстап тұрады. Аяқтарын тізеден аздап бүгеді. Аяқтарын иық деңгейіне қойып, бір аяғын аздап алдыға шығарады.

Денесі алдыға итеріліп, бар салмақ екі аяққа бөлінеді.

Қолдар шынтақтан аздап бүгіліп, кеуденің тұсында тұруы керек.

Допты бір орында тұрып, екі қолмен кеудеден себетке лақтырады.

Гимнастикалық қабырғаға қиғаш өрмелеу. Қол мен аяқтың қимылын үйлестіру.

Гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеп, төмен қарай қиғаш түсу.

Қолмен сатылардан ұстап алып отырады. Сосын аяқтарын сатыларға қояды.

Қолды дұрыс қойып ұстау. Төрт саусақты үстінен, бас бармақты астынан қойып ұстайды.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Ұсталып қалма!»

Ойыншылар еденге шеңбер жасап қойылған жіп бойымен тұрады. Шеңбер ортасында екі бастаушы тұрады. Педагогтің белгісімен балалар алдымен екі аяқтап шеңберге, сосын шеңберден сыртқа секіреді.

Бастаушылар оларды тек шеңбердің ортасында ғана ұстай алады.

«Ұсталған» ойыншы ойыннан шығады.

III. Тапсырмалардың орындалуын талдайды. Ең жақсы орындаған топты атап өтіп, мадақтайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Үйренген білгендерін талдап айтады.

№62

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Жан-жағыңа жылулық сыйла!»

Мақсаты: а) Қимыл әрекеттердің еркін орындалуын, себетке допты аяқты бүгіп, жаза келе дәлдеп лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келе білуді үйрету.

ә) Кең адымдап жүгіруді, гимнастикалық қабырғаға аяқты аяқтың қасына қоя отырып, қиғаштап қозғалып өрмелеп, алма-кезек адымдап түсуді жалғастыру.

б) Ептілікті, төзімділікті, ойлауды, майысқақтықты дамыту.

Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: өзін-өзі уқалау, себетке доп лақтыру.

Түсінеді: гимнастикалық қабырғаға аяқты аяқтың қасына қоя отырып, қиғаш қозғалып өрмелеп, алма-кезек адымдап түскенде қимылын түзетеді. Допты кеуде деңгейінде ұстап, балалар қолдарын өзіне қарай төмен айналдырып, сосын түзете жазып жоғары көтереді де, қолының басы мен саусақтарын ашып, итерген қимыл жасайды. Доптан көзін алмай, шынтақтарын екі жаққа жібермей, жинап ұстайды.

Қолданады: түрлі жүктемелерде тыныс алуды қалыпқа келтіру, дұрыс тыныс алу, топтарға бөлініп негізгі жаттығуларды орындау, шеңбердің ішіне немесе шеңбердің сыртына екі аяқтап секіру, қозғалыс кезінде тепе-теңдік сақтау, кеңістікті барлау.

Қолданылатын көрнекі құралдар: биіктігі 35 см ұзын орындықтан екі дана, гимнастикалық қабырға, баскетбол доптары, баскетбол шығырығы мен баскетбол қалқаны, биіктігі – 10 см модульдер.

Билингвалды компонент:

Текшелер – кубики

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед

Шеңберге тұрыңдар – встать в круг

Тізбекте бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному
Бір орында секіру – прыжки на месте

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Жан-жағыңа жылулық сыйла».

«Балалар, бір-біріңнің көздеріңе жылулықпен қарасандар, сол жылулықты жүректеріңмен, алақандарыңмен сезінесіңдер. Кәне, сезесіңдер ме? Енді әрқайсысымыз қасымыздағыларға жылы лебіз білдіріп, ізгі ниеттер айтайық. Айтқан сөздерден жүрек жылуы бойымызға тарап, алақандарымыз ысып бара жатыр»

2. Негізгі кезең

I. Жай жүріс пен аяқтың басымен қолдарын жоғары көтеріп жүруді, өкшемен қолдарын екі жаққа созып жүруді, аяғын бүгіп қолдарын беліне қойып жүруді, аяқтарын қолымен артқа сілкіп қағып жүруді кезектестіру. Тізбекпен жылдамдықты өзгерте отырып жүгіру.

Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

Төрт-төрттен тізбекке қайта тұру.

II. Текшелермен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. (№2)

Топтарға бөлініп негізгі қимылдарды жасау.

Баскетбол себетіне доп лақтыру.

Допты кеуде деңгейінде ұстап, балалар қолдарын өзіне қарай төмен айналдырып, сосын түзете жазып жоғары көтереді де, қолының басы мен саусақтарын ашып, итерген қимыл жасайды. Доптан көзін алмай, шынтақтарын екі жаққа жібермей, жинап ұстайды.

Баскетбол қалқанынан 2,5 метр қашықтықта тізбектерге тұрады. Бастапқы қалыпқа дұрыстап тұрады. Аяқтарын тізеден аздап бүгеді. Аяқтарын иық деңгейіне қойып, бір аяғын аздап алдыға шығарады.

Денесі алдыға итеріліп, бар салмақ екі аяққа бөлінеді.

Қолдар шынтақтан аздап бүгіліп, кеуденің тұсында тұруы керек.

Допты бір орында тұрып, екі қолмен кеудеден себетке лақтырады.

Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.

Гимнастикалық қабырғаға аяқты аяқтың қасына қоя отырып, қиғаш қозғалып өрмелеп, алма-кезек адымдап түсу.

Қолдарымен сатыдан мықтап ұстап, алма-кезек адымдап қозғалады. Сатыдан ұстағанда төрт саусағын сатының үстінен, басбармағын астынан келтіріп, дұрыс ұстайды.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тұзақ»

Ойыншылар бірінің ішінде бірі орналасқан екі шеңберге тұрады. Екі шеңбер екі бағытта қозғалады. Бастаушының белгісімен екі шеңбер бір уақытта тоқтап, ішкі шеңбердегі балалар қолдарын жоғары көтеріп, «қақпа» жасайды. Сыртқы шеңбердегі балалар «қақпадан» бір кіріп, бір шығып жүреді. Бастаушы тағы белгі бергенде ішкі шеңбер «қақпаны» күрт жабады да, шеңбер ішінде қалып қойған балалар тұзаққа түседі. Олар енді ішкі шеңберге қосылады. Ойын осылайша жалғаса береді.

III. Өзін-өзі уқалау:

«Балақан, қандай жақсы алақан!»

Балақан, балақан, Қандай жақсы алақан! Оң жағымнан қағамын, Мен тамаша баламын!	Балалар өлең жолдарын айтып тұрып, шапалақтап қимылдар жасайды. <i>Ақырын, абайлап, беттерінен қағады.</i> <i>Қолдарын биік көтеріп, жоғарыда қолдарын</i>
--	---

<p>Сол жағымнан қағамын, Мен керемет баламын! Қолымды биік көтеріп, Шапалақтап аламын! Тіземнен де шап, шап, Иықтан да шап, шап, Шапалақтап аламын! Бүйірден де шап, шап, Артымнан да шап, шап, Алдымнан да шап, шап, Айқастырып қағамын! Алақанға алақан, Сипап-сипап аламын. Мен ғаламат баламын!</p>	<p><i>шапалақтайды. Тізелерінен шапалақтап қағады. Иықтарынан шапалақтап қағады. Бүйірлерінен, арқасынан шапалақтап қағады. Кеудесінің оң жағынан, сол жағынан шапалақтап қағады. Алақанын алақанына қойып, ақырындап сипайды.</i></p>
--	---

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Төбелес»

«Досың екеуің ұрсысып қалдыңдар. Міне, енді төбелесейін деп тұрсындар. Терең демалып, тістенесің. Саусақтарыңмен жұдырықты мықтап түйесіңдер. Саусақтарыңды алақанға кіргенше қатты қысасындар. Демінді іште сақтап, біраз тұрасындар. Ойлан, мүмкін төбелестің қажеті де жоқ шығар? Демінді шығарып, бәрін ұмыт. Алақай! Барлық реніш артта қалды!»

№63

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Мұздағы ойын»

Мақсаты: а) Түрлі қимыл әрекеттерді орындағанда тізбектегі өз әрекетін өзге ойыншыларының қимылдарымен үйлестіре білуін қалыптастыру.

Жағдайдың өзгеруіне қарай бағытты өзгерте алуды жалғастыру.

ә) Көзмөлшерін, заттарды имек ағашпен алып жүргенде зейінін шоғырландырып, тұрақтандыруын, шайбаны соғу дағдыларын дамыту.

Кеңістікті бағдарлай білу, төзімділігін, реакция шапшаңдығын дамыту. Балаларды алған білім біліктерін алдыңғы өмірде қолдану мен салауатты өмір салтына баулу.

б) Кеңістікті, ресурстарды бөлісіп пайдалануда өзінің де, өзгенің де көзқарасы мен қажеттіліктерін түсіне білу, құрметтеуге тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: имек ағаш пен түрлі тактикаларды пайдаланып целлулоид шарларды алып жүру, шайбамен кегельдерді соғып түсіру.

Түсінеді: геометриялық фигуралардың ерекшеліктерін, түрлі қимыл-қозғалыстар кезінде өзінің әрекеттерін басқалармен үйлестіруді.

қолданады: кеңістікті бағдарлау, жағдайларға байланысты қозғалыс кезінде бағытты өзгерте алу дағдыларын.

Билингвалды компонент:

Бір-бірден тізбекпен жүру – ходьба в колонне по одному

Алау – огонь

Су – вода

Ауа – воздух

Жер – земля
Шеңбер – круг
Үшбұрыш – треугольник
Сопақ – овал
Заттың орнын ауыстыру – перенести предмет

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Тренинг-ойын: «Өзіңді тыңда»

«Өзіңе қалай ыңғайлы, солай тұр. Көздеріңді жұмындар. Не естідіңдер? Сендерге не кедергі жасайды? Қандай дыбыстар кедергі жасайды? Сендерге шыныққан, дені сау болуға не кедергі болуы мүмкін?»

Балалар қоршаған ортадағы денсаулыққа зиянды, жағымсыз факторларды атап айтады. Денсаулығын қалыптан тыс жабдықтарды пайдаланып, нығайту ұсынылады».

2. Негізгі кезең

I. «Ине-жіп»

Бір-бірден тізбекпен бұралаңдап (ирелеңдеп) жүру. Жүріп келе жатып, бағытты өзгертуге назар аударту – геометриялық фигуралар түрінде көрсету: шеңбер, үшбұрыш, шаршы, сопақ.

II. «Түсіріп алма!».

Бір затты алаң бойымен жұпта, сүйем қадам аттай отырып алып жүру ұсынылады. Балалар екі-екіден бір-біріне қарап тұрады. Имек ағаштарына екеуіне ортақ бір затты қойып, алаңның екінші жағына бірігіп жеткізеді. Әрекеттерін үйлестіріп, затты түсіріп алмауға тырысады.

«Мұздағы кегельдер».

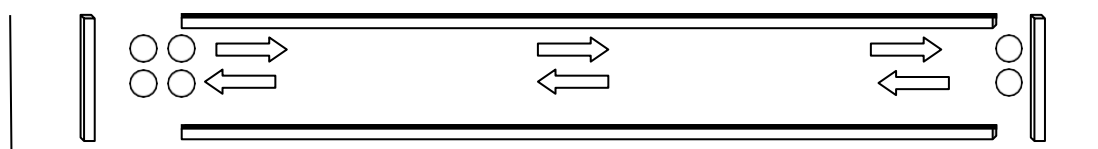
Алаңқайдың ортасында кегельдер тұр. Ойыншылар кегельге шайбаны имек ағаштарымен атып, тигізуге тырысады.

Имек ағашты дұрыс ұстауларын еске салу керек: бір қолымен (күші басымдау) имек ағаштың ұшынан, екінші қолымен (күші аздау) имек ағаштың ортасына таман ұстап, шайбаны осы қолымен бағыттау.

Шайбаны соққанда имек ағаштың астыңғы қыры толық мұз бетінде жататындай етіп ұстауға тырысады. Жаттығуды орындағанда бұрын білгендерін пайдаланады.

«Шарларды қуалау».

Баумен жасалған жіңішке дәліз бойымен имек ағаштарды пайдаланып, целлулоид шарларды алаңқайдың қарама-қарсы шетіне жеткізу.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жердің төрт күші».

Ойыншылар шеңбер бойында тұрады. Жүргізушінің нұсқауларын орындайды. Егер «жер» десе, қолдарын төмен түсіреді, «су» десе, қолдарын алға созып, жүзу қимылдарын жасайды, «ауа» десе, құстай ұшады, «от» десе, қолдарын айналдырады. Қателескен бала ойыннан шығады.

III. Көзге арналған жаттығулар

(И.В. Чупаха)

1. Көз қарашығын оңға, солға, жоғары, төмен айналдырып қозғалту.

10–20 секундқа татты қысып жұмып тұрып, бұлшық еттерін босатып, көзін ашу. Көздің үсті-астын саусақтың жұмсақ жерімен ақырын уқалу.

2. Көздің үсті-астын, айналасын, қастарының үстінен ақырын сипау.

(Бұл қимылдар рахат сыйлап, ұйқыныкелтіреді).

3. Қабырғаға қарап 2–5 метр қашықтықта тұру.

Қабырғадан бір-бірінен 50 см қашықтықта, бірінің астында бірі тұрған екі нүктені белгілеп, сол нүктелердің бірінен екіншісіне көзден жол салу.

4. 5 метр қашықтықтан 10–20 секунд бойы бір нүктеге қарап, тамашалау (йоганың тынығу тәсілдерінің бірі)

Көзді жұмып, бірақ бос ұстап, көзді ішінен жоғары қозғалту. Көздің үстіңгі қабығы өзі төменге түсе бастайды. Бастапқы қалыпқа келтіру. Бірнеше рет қайталағанда, тыныштық орнағанын сезінеді.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Сөйлемді аяқтап, әңгімелеу ұсынылады: «Бүгін менің үйренгенім...»

№64

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Спорт түрлері»

Мақсаты: а) Қимыл әрекеттерді еркін орындауға, қалашықты ұратын таяқтың жер бауырлап ұшуына екпін беруге үйрету. Допты бір-біріне басынан асырып лақтыру, бір-біріне жоғарыдан алдыға қарай шұғыл лақтыруды жалғастыру.

ә) Кең адымдап жүгіру, бір-біріне допты кеудеден қағып алып, кеудеден лақтырып беру, тепе-теңдік сақтау – гимнастикалық ұзын орындықпен бір аяғын бүгіп барып, екінші аяғын орындықтың қасымен айналдырып әкеліп аттап жүру дағдыларын, 3 метр қашықтықтан қалашықты қағып түсіру қабілетін, ептілікті, төзімділікті, ойлауды, майысқақтықты дамыту.

б) Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: қалашықты 3 метр қашықтықтан ұрып жығу, зат бейнесін елестетіп орындалатын бұлшық ет релаксациясына арналған жаттығулар.

Түсінеді: спорт түрлерін атау, спорттың денсаулыққа келтіретін пайдасын саналы түсінеді, допты жұбының қолына лақтырып беру, доптан көз алмай қимылдау, нұсқауға қарама-қарсы қимылдарды орындау.

Қолданады: жүрістің түрлі техникасын орындау дағдыларын, сапқа тұру, қайта сап құру, Кең адымдап жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын жасау, кеңістікті мөлшерлеп, барлай білу.

Қолданылатын көрнекі құралдар: «Спорт түрлері» презентациясы, биіктігі – 40 см, ені – 20 см көлбеу тақтайлар (2 дана), 4 баскетбол добы, арқандар, биіктігі – 15 см модульдер – 10 (5 данадан 2 қатар), гимнастикалық ұзын орындық (биіктігі – 40 см, ені – 20 см) – 2 дана.

Билингвалды компонент:

Дем алу – дем шығару – вдох-выдох

Допты бір-біріне лақтыру – бросание мяча друг другу

Қолға арналған тапсырмалар орындап жүру – ходьба с заданием для рук

Екі аяқпен секіру – прыжки на двух ногах

Гимнастикалық ұзын орындықпен жүру – ходьба по скамейке

Баяу жүріс – медленная ходьба
Баяу жүгіріс – медленный бег
Жүгіріңдер – бегите
Жылдам жүгіру – быстрый бег

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Спорт түрлері» презентациясы. Спорт түрлері мен спортшыларды атайды.

2. Негізгі кезең

I. Тізбекпен жай жүрісті және қолды жоғары көтеріп аяқ басымен жүру, қолды екі жаққа созып өкшемен жүру, аяқтың тізесін көтеріп қолдарын белге қойып жүру, қолдарын артқа созып, аяқты қырынан қағып жүруді алмастыра отырып шеңбер бойымен жүру.
Жылдамдықты өзгерте отырып, бір тізбекпен жүгіру.

Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

Төрттен тізбекке тұру.

II. Гимнастикалық таспамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары. (№2)

Негізгі қимылдарды орындау.

Үлкен қадамдар аттап жүгіру.

Үлкен қадамдар аттап, бірінен кейін бірі қойылған заттардан секіріп жүгіреді.

Жерден көтерілуге дайындалып, уақытылы қолдарын сермеп көмектеседі.

«Баскетбол»

Допты бір-біріне кеудеден лақтырып беру. Нұсқау – допты қағып алғанда мұқият болу керек, допты ұшып келе жатқанда көздеп, арақашықтықты тез мөлшерлеп, қажетті жаққа қозғалып, қағып алуға дайын тұру. Бір-бірінен 3 м қашықтыққа сап түзейді.

Бастапқы қалыпқа дұрыс тұрады.

Допты екі қолмен лақтырады. Лақтырған кезде қолдарын кеуде тұсында ұстап, шапшаң түзулеп, жоғары-алға траекториясымен жұбына береді.

«Гимнастика»

Тепе-теңдік сақтау – гимнастикалық ұзын орындықпен бір аяғын бүгіп, екінші аяғын орындықты жанай айналдырып барып аттап жүру.

Жоғары көтерілген нысанада тұрып тепе-теңдік сақтау жаттығулары.

Гимнастикалық ұзын орындықпен бір аяғын бүгіп, екінші аяғын орындықты жанай айналдырып барып аттап жүреді. Тепе-теңдік сақтау мен қауіпсіздік ережелерін сақтау.

«Қалашық»

Балаларды ойын ережелерімен және қажетті жабдығымен таныстыру: «Қалашық» – ерекше тәсілмен жиналған арнайы фигуралар. Олар цилиндр пішінді 5 қысқа таяқшадан тұрады. Ойын шарты бойынша бес-бес таяқшадан 15 фигура құрылады.

Ойыншылар 3 метр қашықтықтан фигураны таңдайды.

Ұратын таяқшаны жер бауырлап ұшатындай етіп лақтырудың ойындағы ең басты шарты екендігін естен шығармай, балаларға жеткізе білу керек.



«Зеңбірек» фигурасы

Балалар белгіленген жерге «қалашыққа» қарап тұрады. Ұратын таяқшаны оң қолмен лақтырғанда сол аяғын ілгері, ал оң аяғын бір қадам артқа қояды. Бастапқы қалыпқа келген соң, ойыншы бар салмағын оң аяғына түсіріп, таяқшаны айналдыра сермеп ілгері ұмтылады. Сермеу барысында салмағы сол аяғына түседі де, денесі солға бұрылады.

Ойын жаттығуы: «Қарама-қарсы қозғалыс»

Ойыншылар екі қатарға бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Бірінші қатар не істесе де, екінші қатар соған қарама-қарсы қимылдар жасайды.

III. Бұлшық ет релаксациясына арналған зат бейнесін елестетіп орындалатын жаттығулар.

«Ұшатын шар»

Мұрынмен терең дем алу. «Сендердің іштерің – ұшатын шар. Терең тыныс алған сайын, шарларың үлкейе береді. Енді ауызбен демімізді баяу шығарамыз, шардағы ауа ұшып кеткенін келтіреміз.

Аздап үзіліс жасап барып, 5-ке дейін санап, қайталаймыз». Тыныс алу кезінде ауаның өкпеден, кеңірдек пен ауыздан шығуын сезінуге тырысу керек.

Баяу, терең демалып, қуаттанып, көңілдене бастағанымызды байқаймыз. Дем алу, дем шығару фазаларын сақтайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Тренинг сөздерін қайталап, қимылдарды жасайды.

«Жаттығуға ерінбе,

Өмір көзі – шынығу

Ауруды ұмытайық!

Күш салайық, шынығайық!»

№65

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Жаттығу – жеңіс кепілі!». Айналымалы жаттығулар

Мақсаты: а) Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын айналымалы жаттығулар арқылы дамыту. Түрлі бастапқы қалыптан (етпетінен жатып, малдас құрып отырып) жүгіріп кетуге үйрете түсу.

ә) Шапшаң әрекет ету мен зейіндерін дамыту. Модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстанып асылып тұру, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу. Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту. Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу және бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру.

Секіртпемен секіру, қолдың басын айналдырып қозғалту мен аяқты тігінен қозғалтуға, жіңішке ұзын орындықпен жүруге жаттығу.

б) Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке, тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: түрлі бастапқы қалыптан (етпетінен жатып, малдас құрып отырып) жүгіріп кету, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу, бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру.

Түсінеді: шапшаң әрекет ету мен зейіндерін дамыту, модульдерде тұрып қолдарының көмегімен тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқару. Бастаушының соңынан қимылдарды қайталау.

Қолданады: сапқа тұру, қайта сап құру дағдыларын, секіртпеден секіру, қайталанба жаттығуларды өз бетімен орындау, кеңістікті барлап, басқалармен соқтығыспай, қауіпсіздік сақтауды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: гимнастикалық ұзын орындық, футбол доптары, диаметрі 15 см кіші доптар, «Денсаулық» дискілері, дискпен жұмысқа нұсқаулық, бала санына байланысты бағалау темір дөңгелектері, секіртпелер.

Билингвалды компонент:

Отырыңдар – садитесь

Тұрыңдар - встали

Отыру – сесть

Тұру - встать

Иліңдер – наклонитесь

Иілу – наклониться

Көтеру - поднять

Тік тұру – стоять ровно (выпрямиться)

Тік тұрыңдар – встаньте ровно (выпрямитесь)

Тік тұрамыз – встанем ровно (выпрямимся)

Шеңбер бойымен отырыңдар - садитесь в круг

Шеңберге тұрыңдар – встать в круг

Секіртпе арқылы секіру – прыжки через скакалку

Ұзын орындықпен жүру – ходьба по скамейке

Доп сырғанату – катание мяча

Допты заттардың арасымен сырғанату – катание мяча между предметами

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балаларға спортшыға айналып, нұсқау қағаздардағы тапсырмаларды орындау ұсынылады. Орындауға байланысты бағалау темір дөңгелектерін жинайды:

Мықты спортшы боламыз,

Жаттығамыз, талмаймыз!

Мейірімге де толамыз,

Қиындықтан қашпаймыз!

Спортта жеңіл жол болмас,

Жеңіл жеңіс қол болмас,

Жаттығудан қалмаймыз,

Біз жеңімпаз боламыз!

2. Негізгі кезең

I. Ойын жаттығулары: «Шашырау»

Шеңбер құрып тұру.

Шеңбердің ортасында бастаушы тұрады.

Бастаушының белгісімен хормен айқайлап айтады:

«Ау, балалар, санайық,

Санап болсақ, қашайық!»

Балалар бірінші-екіншіге саналады. Саналу нұсқаушы көрсеткен ойыншыдан басталады.

Саналу біткен соң барлығы жан-жаққа қаша жөнеледі. Бастаушының мақсаты – ойыншылардың біреуін ұстап қалу.

II. Түрлі бастапқы қалыптардың жүгіріп кету (етпетінен жатып, малдас құрып отырып). Шеңбер бойымен баяу жүгіреді, Педагогтің нұсқауымен түрлі бастапқы қалыпқа тұрады (етпетінен жатып, малдас құрып отырып), шапшаң қимылдап сол қалыптан жүгіріп кетеді. Жүгіргенде, жүгіріп келіп тоқтағанда қауіпсіз арақашықтықты сақтауға тырысады.

Қайталанба жаттығулар түрінде негізгі қимылдарды орындау.

Допты бір қолымен еденге соғып, екінші қолымен қағып алу.

Аяғын иық еніндей, қолдарын белге қойып, бастапқы қалыпқа келіп тұрады.

Допты оң қолына алып, еденге соғып, сол қолымен қайта қағып алады. Доп кеуде деңгейінен аспай ұшатындай етіп лақтыру үшін күшін бөлуге тырысады.

Ұзын орындықтың жіңішке қырымен жүру.

Қажет жағдайда балалардың қолдарынан ұстап жүргізу.

Шектеулі жазық бетімен жаттығулар орындайды. Орындықтың жіңішке беті табанның ортасында болатындай етіп қою.

Секіртпеден бір орында тұрып секіру.

Бастапқы қалыпқа тұрады.

Ырғақпен секіртпенің дәл табан астының тұсына келген сәтте секіріп үлгеруге тырысады.

Допты кегельдерге тигізбей бірқалыпты, оң және сол аяқпен кезек алып жүргізеді.

Кегельдер арасымен допты алып жүреді. Допты аяқ басының ішкі жағымен итеріп, кегельдерге тигізбей бірқалыпты, оң және сол аяқпен кезек алып жүргізеді.

«Денсаулық» дискісімен жаттығу.

Дискімен нұсқаулық бойынша жаттығулар орындау. Орындау барысында тепе-теңдік сақтап, қажет жағдайда дисктен түсіп кетеді.

III. Қозғалыс ойындары: «Қимылды есте сақта»

Жүргізушінің белгісімен қол мен аяқ қимылдарын қайталайды. Қимылдардың ретін сақтап алған соң, белгі бойынша ойыншылар оларды кері ретпен орындайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия)

Жаттығуды қорытындылау

Дұрыс орындалған жаттығулар үшін жиналған темір дөңгелектерді санап, жаттығулардың орындалу қиындығын ескеру.

«Чемпион болу оңай ма?

Жаттығумен шыныққан...

Қиын екен!

Алайда,...

Ептілікке үйренсек,

Мықты, сұлу боламыз!»

№66

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Стадион» (таза ауада)

Мақсаты: а) Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын айналмалы жаттығулар арқылы дамыту. Түрлі бастапқы қалыптан (етпетінен жатып, малдас құрып отырып) жүгіріп кетуге үйрете түсу. Шапшаң әрекет ету мен зейіндерін ұштау. Модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстанып

асылып тұру, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу. Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту.

ә) Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу, бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру. Секіртпемен секіру, қолдың басын айналдырып қозғалту мен аяқты тігінен қозғалтуға, жіңішке ұзын орындықпен жүруге, жүріп келе жатып бір аяғын жоғары көтеріп, астынан бір шапалақ ұруға жаттығу.

б) Салауатты өмірге, денсаулығын сақтауға, әлсіздерге көмек беруге, күштілікке, тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: заттардың арасымен қозғала отырып, допты жерге соғып алып жүру.

Түсінеді: стадионның маңызын, спортпен шұғылданудың денсаулыққа тигізер пайдасын, допты аяқ басының іш жағымен тебу керектігін.

Қолданады: жүріп келе жатып, қайта сап құру дағдыларын, ырғақты гимнастика жасауды, топшен қозғалу, психотренинг жасау, допты саусақ ұшымен баяу қайтаруды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: гимнастикалық ұзын орындық, футбол доптары, баскетбол доптары, спорт түрлері туралы қима қағаздар, модульдер, футбол добын қайтаратын қалқандар.

Билингвалды компонент:

Бір-бірден тізбекпен жүру – ходьба в колонне по одному

Екі-екіден тізбекке қайта сап құру – перестроение в колонну по два

Ұзын орындықпен жүру – ходьба по скамейке

Доп сырғанату – катание мяча

Допты заттардың арасымен сырғанату - катание мяча между предметами

Допты аяқпен домалату – катание мяча ногой

Екі-екіден тұрған тізбек – колонна по два

Екі-екіден тұрған тізбекпен жүгіру – бег в колонне по два

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Спорт түрлерімен карточкаларды көрсету.

«Стадионда ертеменен,

Біз жаттығу бастаймыз.

Жүгірмейміз дәрігерге,

Жалқаулықты тастаймыз!»

Көрсетілген спорт түрлері жайлы естіп-білгендерін ортаға салады. Спортпен шұғылданудың адам ағзасына пайдасы мен жеке қасиеттерге келтіретін ықпалы жайлы әңгімелейді.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке тұрады. Оңға, солға, артқа бұрылады. Бір-бірден, екі-екіден тізбекпен жүреді. Бір-бірден, екі-екіден тізбекпен жүгіреді.

II. Ырғақты гимнастика (№1)

Өз еркінше залға шашырап тұрады. Музыка ырғағымен қимылдарды ырғаққа сай, жаттығулар кешенін толық орындап біткенше арқасын тік ұстап орындайды.

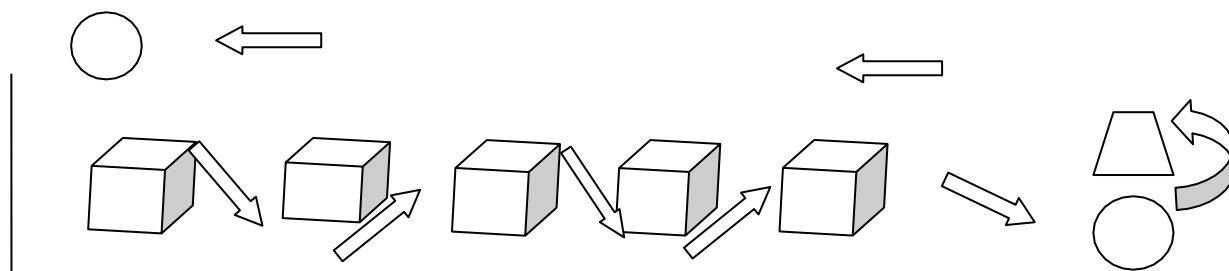
Дұрыс тыныс алуға, қалыпты тыныс алуға тырысады.

Топтарға бөлініп негізгі жаттығуларды орындайды.

«Баскетбол»

Допты 4 метр қашықтықта заттардың арасымен екі қолмен жүргізу.

Допты оң қолына алып, еденге соғып, сол қолмен қайта қағып алады. Доп кеуде деңгейінен аспай ұшатындай етіп лақтыру үшін күшін бөлуге тырысады.

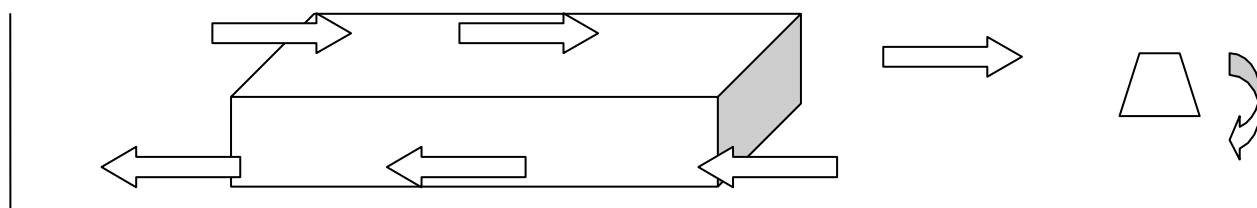


«Гимнастика»

Ұзын орындықтың бетімен жүру.

Шектеулі бетпен жаттығулар орындайды. Орындықтың жіңішке беті табанның ортасында болатындай етіп жүреді. Әр аттаған сайын аяғын жоғары көтеріп, аяқ астынан бір шапалақ ұрады.

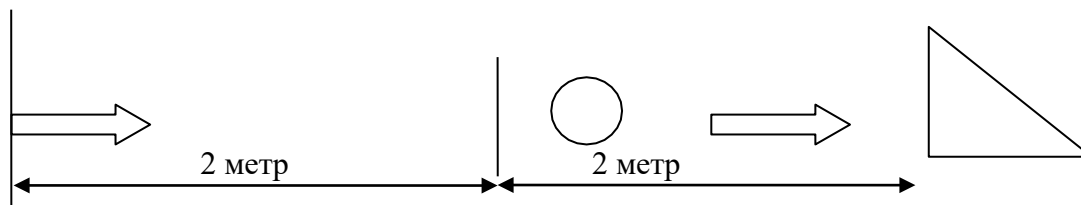
Арқасын түзу ұстап, еркін қимылдап, нұсқауға сәйкес қозғалуға тырысады. Қажет болса, әрқашан қауіпсіз секіріп, жерге түсіп кетуге дайын болуы керек.



«Футбол»

Допты 2 метрден екі аяқпен кезек-кезек жүргізу.

Допты екі аяқпен кезек-кезек аяқ басының ішкі жағымен ақырындап теуіп жүргізуге тырысады. Жұмсалатын күшін мөлшерлейді.



«Қалашық»

Балаларды ойын ережелерімен және қажетті жабдығымен таныстыру: «Қалашық» – ерекше тәсілмен жиналған арнайы фигуралар. Олар цилиндр пішінді 5 қысқа таяқшадан тұрады. Ойын шарты бойынша бес-бес таяқшадан 15 фигура құрылады.

Ойыншылар 3 метр қашықтықтан фигураны таңдайды.

Ұратын таяқшаны жер бауырлап ұшатындай етіп лақтырудың ойындағы ең басты шарты екендігін естен шығармай, балаларға жеткізе білу керек.



«Жұлдыз» фигурасы

Зейінді дамыту жаттығулары: «Жазу мәшинесі»

Әр ойыншы бір дыбысты таңдайды. Жүргізуші бір сөз айтады. Ойыншылар сол сөздегі дыбыстар реті бойынша өзіне берілген дыбыстың реті келгенде бір шапалақ ұрады. Сөйтіп әр «дыбыс» өз кезегінде шапалақтайды. Сөз толық басылған кезде барлық ойыншылар бірге шапалақтайды.

Балалар белгіленген жерге «қалашыққа» қарап тұрады. Оң қолмен ұратын таяқшаны лақтырғанда сол аяғын ілгері, ал оң аяғын бір қадам артқа қояды. Бастапқы қалыпқа келген соң, ойыншы бар салмағын оң аяғына түсіріп, таяқшаны айналдыра сермеп ілгері ұмтылады. Сермеу барысында салмағы сол аяғына түседі де, денесі солға бұрылады.

III. «Бәрі қолымнан келеді!»

Шеңберге тұрып, психотренингті орындайды.

«Бүгінгі күн қандай керемет!

Менде де бәрі тамаша!

Мен талмай, ерінбей еңбек етіп, бәрін үйренемін!

Менің қолымнан бәрі келетініне сенімдімін!

Мен бәрін істей аламын!»

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Үйренген білгендерін талдап айтады.

№67

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Бір, екі, үш, жастар ала күш!»

Мақсаты: а) Қимыл әрекеттерді еркін орындау дағдыларын спорттық ойындар арқылы дамыту. Биіктігі 15 см модульге орыннан аяқпен итеріліп, қолымен сермеп көмектесе отырып секіріп шығу.

ә) Баскетбол ойыны қимылдарын; допты бір қолмен соғу күшін мөлшерлеп, аяққа таяу еденге соғып жүргізуді; шеңбер бойымен футбол добын бір-біріне екі аяқпен кезек-кезек домалатуды үйрене түсу. Үлкен адымдармен неғұрлым аз аттап, жерден итеріле отырып, 10 метр жүгіру, шапшаң әрекет ету мен зейіндерін дамыту, модульдерде тұрып тепе-теңдік сақтау мен өз денесін еркін басқаруын қалыптастыру. Арқаннан ұстап тұрып асылу, «денсаулық» дискісінде денені айналдырып жаттығу.

б) Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын дамыту. Допты заттардың арасымен екі аяқпен кезек-кезек теуіп жүргізу, бір қолдан екінші қолға еденнен соғып ауыстыруды жалғастыру.

Қолданылатын көрнекі құралдар: гимнастикалық ұзын орындық, футбол доптары, баскетбол доптары, спорт түрлері туралы қима қағаздар.

Билингвалды компонент:

Бір-бірден тізбекпен жүру – ходьба в колонне по одному

Екі-екіден тізбекке қайта сап құру – перестроение в колонну по два

Ұзын орындықпен жүру – ходьба по скамейке

Доп сырғанату – катание мяча

Допты заттардың арасымен сырғанату – катание мяча между предметами

Допты аяқпен домалату – катание мяча ногой

Екі-екіден тұрған тізбек – колонна по два

Екі-екіден тұрған тізбекпен жүгіру – бег в колонне по два

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балалармен бірлесіп жаттығу бағытын таңдап алу.

«Бір, екі, екі, бір,
Бізбен бірге жүр!
Үш, төрт, төрт, үш,
Кәне, жина күш!
Біреу күлсе – елеме,
Жаттығуды тастама,
Көп тырыссаң – жетерсің
Сен де бір күн жеңіске!»

2. Негізгі кезең

I. Залдың ортасы арқылы бір-бірден тізбекке тұрып жүру, жүгіру, екі-екіден тізбекке тұрып жүру, жүгіру.

Төрт-төрттен тізбек құру.

II. Ырғақты гимнастика. (№1)

Бүкіл жаттығулар кешенін орындап біткенше арқасын тік ұстап, музыка әуенімен қимылдарды дұрыс орындауға тырысады.

Топтарға бөлініп, негізгі жаттығуларды орындау.

«Баскетбол»

Допты бір қолмен жүргізу. Нұсқау – допты саусақтардың басымен ғана ақырын соғып, аяғының жанына ұру.

Допты оң қолмен еденге соғып, екі қолмен қағып алады. Допты соққанда күшін доп кеуде деңгейіне ғана ұшатындай етіп мөлшерлейді.

«Секіргіштер»

15 см биіктікке бір орыннан екі аяқпен итеріліп, секіріп, екі аяқпен қону.

Секіру сызығына келіп тұрады. Жерден екпіндеп итеріледі де, қолдарын сермеп көмектеседі. Секіріп түскен кезде тізелерін аздап бүгіп, қолдарын алдыға созады.

«Футболшылар» – «Допты дәл беру»

Дөңгелене тұрып, футбол добын оң аяқ және сол аяқпен бір-біріне береді.

Қалағандарынша дөңгелене тұрып, футбол добын оң аяқ және сол аяқпен бір-біріне көзмөлшермен мөлшерлеп, аяқ басының ішкі жағымен беруге тырысады.

III. Дыбыстарды айтып тұрып, тыныс алу гимнастикасы. «Я» дыбысы.

Дыбыстарды айту өкпенің астыңғы жағына, жүрекке, бауырға, асқазанға жақсы әсер етеді. Ауырғанды басады, өз-өзіне деген сенімділігін арттырады.

Бастапқы қалып – еркін тұрыс.

Терең тыныс алады да, демін шығарғанда созып «аяяя» деп дыбысты айтады. Дыбысты мүмкіндігінше созады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Психотренинг: «Бәрі қолымнан келеді!»

Шеңбер бойымен тұрып, психотренингті орындайды.

«Бүгінгі күн қандай керемет!

Менде де бәрі тамаша!

Мен талмай, ерінбей еңбек етіп, бәрін үйренемін!
Менің қолымнан бәрі келетініне сенімдімін!
Мен бәрін істей аламын!»

№68

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Қазақстан Республикасы халықтарының ойындары» (таза ауада)

Мақсаты: а) Талдау жүйелерінің белсендендіруіне жағдай жасау. Түрлі қимыл әрекеттерді орындағанда тізбектегі өз әрекетін өзге ойыншыларының қимылдарымен үйлестіре білуін қалыптастыру.

ә) Жағдайдың өзгеруіне қарай бағытты өзгерте алуды жалғастыру.

Рөлдік әрекеттерді ұлттық ойын мәнмәтініндегі әрекеттермен орындай алуын бекіту. Ойын ережелеріне сай тізбекке, шеңберге, қатарға тұру дағдыларын жалғастыру.

б) Ұлттық ойындарға қызығушылығын қалыптастыру, әр ұлт дәстүрлеріне деген құрмет пен толеранттыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: айқасқан қадамдар жасау, «миға гимнастика» элементтері, ойындардағы рөлдік элементтерді.

Түсінеді: ел мәдениетінің бір бөлігі болып табылатын барлық ұлттардың ойындарында ортақ нәрсе көп, ойын ережелерін сақтау керектігін.

Қолданады: тізбектеліп жалғастырып орындалатын жаттығулар, кеңістікті бағдарлау, ойындарда өз әрекеттерін өзге ойыншылардың қимылдарымен үйлестіре білуі, жағдайға байланысты қозғалыс бағытын өзгерту, жағдайға сәйкес коммуникативті қатынасқа түсе білу дағдыларын.

Билингвалды компонент:

Шеңберге тұрындар – встаньте в круг

Дос – друг

Достар – друзья

Ойын – игра

Ойындар – игры

Халық ойындары – народные игры

Ойынды баста – начни игру

Шеңбермен жүру – ходьба по кругу

Шеңбермен жүгіру – бег по кругу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Тренинг: «Күлкі сыйла»

ҚР қонақжайлылық пен толеранттылық дәстүрлеріне назар аудару.

Шеңберге тұрып бір-біріне бастарын бұрып, күлімсірейді. Келесі балаға бұрылып, күлімсіреуді әрі қарай, келесі балаға сыйлайды.

Осылайша күлімсіреуді бір-біріне бере отырып, бірінші ойыншыға қайтып келеді.

2. Негізгі кезең

I. Докторлар Пола И.Деннисон мен Гейл Деннисонның бейімделген жұмыс нұсқасының түсіндірмесі (интерпретациясы)

«**Миға гимнастика**»

Жаттығу: «**Айқас қадамдар**»

Сол аяқтың ырғағымен оң қол қимылдайтындай етіп қозғалу.

Ал енді оң аяқтың ырғағымен сол қол қимылдайды.
Жүріп келе жатып, сол қолмен оң аяқты тигізу, оң қолмен, сол аяқты тигізу.

Жаттығу: «Жалқау сегіздер»

Оң қолдарында қарындаш бар деп ойлап, ауада жатып қалған сегіздің суретін салу.
(«шексіздік» таңбасы), енді – сол қолмен. Енді екі қолмен бірдей салу.

II. «Отарға шапқан қасқыр» (Қырғыз ойыны). (4 рет)

Қасқыр тек соңғы лақты ұстай алады. Ұсталған лақтарды басқа жерге қамап қояды. Егер қасқыр лақты ұзақ уақыт ұстай алмаса, басқа қасқыр сайланады.

Ойыншылар бірінің артына бірі тұрып, ұзын тізбек құрайды. Бір-бірін шынтағынан ұстайды. Бұл – лақтар. Ең бірінші болып олардың бастаушысы тұрады. Бір ойыншы қасқыр болады. Қасқыр ақырындап, оны алдап келіп, соңғы лақты ұстап алуы керек.

Ал бастаушы болса, қасқыр қай жақтан айналса, сол жаққа тұра қалып, оған кедергі жасайды.

«Орын ал» (Татар ойыны) (5 рет)

Шеңбер «Жүгір!» дегенде, тоқтай қалуы керек. Тек шеңбермен жүгіруге болады. Шеңберді кесіп өтуге болмайды. Жүгіріп келе жатып, шеңберге тиіп кеткен ойыншы ойыннан шығады.

Ойыншылардың біреуін жүргізуші етіп сайлайды. Қалғандары қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен жүреді. Жүргізуші шеңбер бойымен қарсы бағытта жүреді:

Сауысқандай саңқылдап,
Ата қаздай қаңқылдап,
Үйшігімді қорғаймын,
Қорқақ бала болмаймын!
Сені иықтан ұрамын,
Жүгір! Жүгір!

«Жүгір!» дегенде, жүргізуші бір ойыншыны иықтан ақырын соғып қалады. Шеңбер күрт тоқтайды. Ал иығынан соққан бала шеңберден шығып, жүргізушіге қарама-қарсы бағытта жүгіре жөнеледі. Бос орынға жүгіріп келіп тұра қалуға тырысады. Орынсыз қалған ойыншы енді жүргізуші болады.

«Соқыртеке» (орыс ойыны) (5 рет)

Жүргізуші сығалап қоймауы керек.

Ойын кезінде ешкім шеңберден шыға алмайды. Ойыншылар үлкен шеңберге тұрады.

Жүргізушіні сайлап, көздерін байлап, шеңбердің ортасына қояды. Жүргізуші ойыншыларды ұстап алып, атын атауы керек. Ал ойыншылар одан еңкейіп, шалқайып, ұстатпай қашады. Тек шеңберден шықпайды. Егер жүргізуші бір ойыншыны ұстап, атын дұрыс айтса, барлық балалар «көзіңді аш!» деп айқайлайды, ал егер дұрыс атай алмаса, балалар дыбысын шығармай, тек жан-жақтан шапалақ ұрып, қателескенін білдіреді. Ойын одан әрі жалғаса береді.

III. Сезімдік жаттығу: «Өз-өзінді қолға ал!»

Шынтақтары алақандарымен құшақтап алып, кеуделеріне қысады.

«Егер біреуге ашуланып, біреуді ұрғың келсе, бірденеге мазасызданып тұрсаң, өзіңнің мықтылығыңды көрсетудің бір жақсы тәсілі бар: шынтақтарыңды алақандарыңмен құшақтап алып, кеуделеріңе қысыңдар. Бұл – сабырлы адамның тұрысы». Әртүрлі ұлттардың достығы жайлы айту.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Педагог ҰОҚ-ны қорытындылап, балаларды мақтайды.

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Волейболшының жаттығуы»

Мақсаты: а) Баланың қимыл-қозғалыс жүйесі мен арнайы даму факторларын интеграциялау, қолға арналған жаттығуларды жүріп келе жатып орындау, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып үзіліссіз баяу жүгіру дағдыларын қалыптастыру.

ә) Табан мен алақанға тіреніп, екі тіземен допты қысып жорғалау; допты екі қолмен кезек домалату және екі аяқтың басымен қысып алып жүру, артқа қарай басынан асырып лақтыру арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын; кеңістікті бағдарлау, сапқа тұру, қайта сап түзеу дағдыларын; педагогтің нұсқауын мұқият орындап, өз қимылдары мен маңайындағылардың қимылдарын үйлестіре білу дағдыларын дамыту.

б) Жинақылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: спортқа деген қызығушылыққа баулу. Допты тізесімен қысып, алақандары мен аяқтарының ұшына тіреніп жорғалау. Бір аяқпен секіру.

Түсінеді: спортшылардың физикалық қасиеттері, тізбек пен қатарда жүргенде арақашықтық пен бағытты сақтап қимылдауды. Жаттығулардың соңына дейін денені тік ұстау, өз қимылдарын басқа ойыншылардың қимылымен келістіруді.

Қолданады: жүгіргеннен кейінгі тыныс алуды қалыпқа келтіруді, тізені жоғары көтеріп жүру, үздіксіз баяу жүгіру, допты бір қолмен, екі қолмен домалатуды, артқа лақтыру дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: «Спорт» тақырыбындағы слайд, бала санына сәйкес волейбол доптары.

Билингвалды компонент:

Тізбекке сапқа тұру – построение в колонну

Сапқа қайта тұру – перестроение в шеренгу

Доппен жүгіру – бег с мячом

Қолға арналған жаттығуларды орындап жүру – ходьба с заданием для рук

Бір аяқпен жүру – ходьба на одной ноге

Бір орында секіру – прыжки на месте

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын жаттығуы: «Спорт түрлері»

«Шыныққан адам шырайлы

Қызығып бәрі қарайды.

Шынығуға спортты таңдап,

Жаттықсаң, сол жарайды!

Волейболшылардың ерекше жаттығуына шақыру.

2. Негізгі кезең

I. Спортшылар сапқа тұрады. Тізбекке, қатарға қайта сап құрады. Бір-бірден қолдарын әртүрлі ұстап, тізені жоғары көтеріп, тізбекке сапқа тұру.

Үздіксіз баяу 2 минут жүгіру. Қолдары мен аяқтарының қимылын үйлестіріп, баяу жүгірісті орындайды. Жүгіруден кейін тыныс алуды қалыпқа келтіреді.

Тыныс алу жаттығулары

«Шұғылданып спортпенен,

Тез үлкейіп өсеміз!» –

аяқ ұшына көтерілу, қолдарын жоғары көтеру – демін ішке тарту.

«Күнде-күнде өсеміз!»

Сағат санап өсеміз!—

қолдарын төмен түсіріп, табанын толық басу – демін сыртқа шығару.

II. Қимыл-қозғалыстарын бұрыннан орындап келе жатқан қимыл түрлерімен байланыстырады.

Қолдары мен аяқтарының қимылдарын үйлестіреді.

Негізгі қимыл-қозғалыстар:

Доппен орындалатын жаттығуларды орындағанда жұпта әрекет ету мен допты сезе білу қажет.

1. Қолына доп алып 3 метр қашықтықта жүгіру.
2. Аяқ басының арасына доп қыстырып жүру.
3. Допты тізесімен қысып, қолдары мен аяғының ұшына тіреніп жорғалау.
4. Допты бір қолмен, екі қолмен домалату.
5. Допты артқа лақтыру.

Нұсқауларды орындап, бастапқы қалыпқа тұруды дұрыс орындауға тырысады.

Жаттығуды орындаған соң, қолдарын белге қойып, артпен жүріп өз орнына келеді. Барлық жаттығулар орындалып біткенше қимылдарын басқарып, денесін тік ұстауға тырысады.

III. Ойын жаттығулары:

«Допты жұпта ұстап қал», «Ғажайып фигура» – ұсақ моториканы дамыту жаттығулары. Өз жұбын көзді жұмып тауып алады. Допты екеулеп кішкентай бармақтарымен ғана ұстап тұруы керек. Сосын тек сұқ саусақтарымен, тек оң қолдарымен, тек сол қолдарымен, тек аяқтарымен, басқа да дене мүшелерімен ұстап тұрады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Ойын-тренинг: «Өзінді тыңда».

Ыңғайланып отырып алып, көздерін жұмады. Іштерінде не болып жатқанын сезінеді.

Сұрақтарға жауап береді.

-Сендер не сезініп тұрсыңдар?

-Сендер нені қалайсыңдар?

-Нені естідіңдер?

№ 70

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Ойна, ойна, доптан айрылып қалма!»

Мақсаты: а) Баланың қимыл-қозғалыс жүйесі мен арнайы даму факторларын интеграциялау, қолға арналған жаттығуларды жүріп келе жатып орындау, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып үзіліссіз баяу жүгіру дағдыларын қалыптастыру.

ә) Табан мен алақанға тіреніп, екі тіземен допты қысып жорғалау; допты екі қолмен кезек домалату және екі аяқтың басымен қысып алып жүру, артқа қарай басынан асырып лақтыру арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын; кеңістікті бағдарлау, сапқа тұру, қайта сап

түзеу дағдыларын; педагогтің нұсқауын мұқият орындап, өз қимылдары мен маңайындағылардың қимылдарын үйлестіре білу дағдыларын дамыту.

б) Ептілікті, ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық ойындарға деген қызығушылыққа баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жалпақтабанның алдын алу, тыныс алу гимнастикаларын.

Түсінеді: доппен орындалатын командалық ойындарды, жаттығудың маңыздылығын, допты аяқтың бас жағымен дөңгелетуді, өлең жолдарымен қимыл-әрекеттерді сәйкестендіруді.

Қолданады: допты аяқ басымен қысып жүру, тізелерінің арасына қысып секіріп жүру дағдыларын, допты саусақтың басымен жеңіл, жұмсақ қайтару дағдылары мен кеңістікті бағдарлай білуді.

Қолданылатын көрнекі құралдар: футбол доптары, баскетбол доптары, волейбол доптары, 3 үлкен құрсау, 1,5 метр биіктікке керілген волейбол жібі, 5 диаметрлі 8 см доп.

Билингвалды компонент:

Ойын – игра

Ойынды баста – начни игру

Үлкен (кішкентай) допты алыңдар – возьмите большой (маленький) мяч

Допты оң (сол) қолдарыңа алыңдар – возьмите мяч в правую (левую) руку

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Доппен орындалатын жаттығулар – упражнения с мячом

Доптарды шеңберге қой – «мячи в круг»

Жылдам доп – «быстрый мяч»

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын жаттығуы: «Допты тауып көр!». Допты өздері таңдайды.

Әртүрлі доптардың ішінен волейбол, футбол, баскетбол доптарын көзді жұмып тауып алады. Бұл доптардың басқа доптардан өзгешелігін айтып береді.

2. Негізгі кезең

I. «Доптарды шеңберге қой!» ойын жаттығуы

Допты әртүрлі жүргізіп жүреді, жүгіреді. Бір-біріне қақтығыспай шашырап жүреді, жүгіреді.

«Допты шеңберге қой!» – дегенде доптарды құрсауларға тез әкеліп қояды.

Допты қолына ұстап, әртүрлі жаттығуларды жүріп келе жатып орындау.

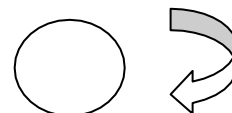
II. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары (№3)

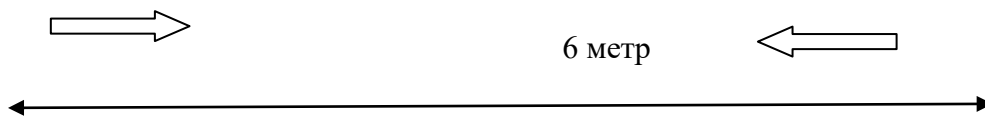
Допты аяқ басымен қысып жүреді.

Залдың бір жағына екі қатарға тұрады. Допты аяқ басымен қысып, залдың екінші жағына дейін секіріп барады. Допты түсірмеуге тырысады.

Жерден шұғыл итеріліп секіргенде қолмен серпіп көмектеседі.

Бірқалыпты тыныс алуға тырысады.





«Шапшаң доп» (Баскетбол)

Өлең жолдарына сәйкес қимылдар орындау.

Допты жоғары лақтырып, қайта қағып алады.

Допты жерге соғып, қағып алады.

Қайта жоғары лақтырып, қағып алады да, қайта жерге соғады.

Допты кеуде деңгейінен аспай секірту үшін күшін дифференциялау.

Түрлі-түсті жүйрік доп

Шалынбайды, шабады,

Жиі, жиі жерге соғылып,

Аласа секіріп барады.

Секір, секір, секекте,

Секір, төбеге жетпекке,

Секір, секір, жетпейсің,

Бізден қашып кетпейсің!

«Допты дәл беру» (Футбол)

Футбол добын бір-біріне дөңгелене тұрып оң аяғы және сол аяғымен беру.

Қалауынша шеңберге тұрады.

Допты оң аяқ пен сол аяқты алмастырып, күшін дифференциялайды.

Допты аяқ басының ішкі жағымен тебеді.

III. «И» дыбысын созып айту ми тамырларын тазартып, құлақ, көз жұмысы мен ұйқы бездерінің жұмысын жақсартады.

Бастапқы қалып – еркінше тұру. Терең тыныс алады да, демін сыртқа баяу шығарып, «ииии» – деп дыбыстайды.

Дыбысты ұзаққа созып, қолдарымен қимылдарды орындайды: екі алақанын алдымен маңдайына қояды, самайына, желкесіне, мойнына, кеудесіне, ішіне қояды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

«Бүгін менің үйренгенім...». Сөйлемді аяқтап, әңгімелеу ұсынылады.

Сәуір

№71

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Футбол ойнаймыз» (таза ауада)

Мақсаты: а) Ағзаның шыныққандығын қалыптан тыс жаттығулар арқылы арттыру. Қимыл әрекеттердің еркін орындалуы мен сапта жүру жаттығуларын үйретуді, доппен орындалатын спорттық жаттығулар түріндегі футбол ойыны қимылдарын үйретуді жалғастыру.

ә) Футбол добын аяқпен жүргізуге жаттығу. Доптың қозғалыс бағытын дұрыс анықтау қабілетін арттыру. Допты жұпта бір-біріне лақтырып, түрлі қалыпта қағып алу, сол сәттегі жағдайды дұрыс бағалап, шешім қабылдау дағдыларын, допты екі аяқпен қысып, 2,5 метрге ілгері секіріп қозғалуды жалғастыру.

б) Ептілікті, ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық ойындарға деген қызығушылыққа баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жұпта жаттығулар орындау, допты бір-біріне ерекше тәсілдермен лақтыру, эмоциялық ахуалды қалыпқа келтіру.

Түсінеді: «футбол» термині, ойын шарты, ойын кезіндегі қауіпсіздік ережелері, жаттығулардың маңызы, аяқ ұшының іш жағымен пас беру, әрекеттерін келісіп істеу.

Қолданады: төрт аяқтап еңбектеу, тізесімен доп қысып секіру, доптың қозғалыс бағытын сақтай білу, жұппен келісіп әрекет ету.

Қолданылатын көрнекі құралдар: топтың жарты баласына есептелген футбол доптары, «Футбол» презентациясы.

Билингвалды компонент:

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Секіру – прыжки

Бір-бірден тізбекпен жүру – ходьба в колонне по одному

Заттардың арасымен секіру – прыжки между предметами

Жаттығу – тренировка

Доппен ойнау – игры с мячом

Доптарды құрсауға қой – мячи в круг

Ойын – игра

Жаттықтырушы – тренер

Қорғаушы – защитник

Шабуылшы – нападающий

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Футбол» презентациясы, ойын ережелері мен қауіпсіздік ережелерін еске түсіреді.

Футболшыларға қажетті адам қасиеті туралы, әйгілі ойыншылар, командадағы қорғаушы, голкипер, қақпашы, шабуылшылардың міндеті жайлы ой қозғайды.

2. Негізгі кезең

I. Тренер рөлінде команда береді – алдымен бір-бірден қатарға тұрғызып, бір-екіге саналту. Сосын екі-екіден қайта сап құру.

Педагогтің командасымен сапқа тұру жаттығуларын орындайды.

Ойын жаттығуы: «Әр нөмірді шақыру».

Шақырылған нөмірлі ойыншылар ғана орындайды: «Артқа бұрыл!» командасы берілмейінше, бұрылмайды. Дұрыс дем алып, қозғалыс бағытын сақтауға тырысады.

Залдың ортасы арқылы тізбекке, екі тізбекке қайта сап түзейді.

Екі тізбек ойыншылары бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Өз әрекетін жұптарындағы балалардың әрекетімен үйлестіреді.

II. Жұпта орындалатын жалпы дамыту жаттығулары (№2).

Негізгі қимыл жаттығуларын орындау. Футболшылардың жұппен орындайтын жаттығу түрлері.

Алдымен 1 бала екіншіге, сосын 2 бала біріншіге қарай қозғалады. Қимыл-қозғалыстарын бұрыннан орындап келе жатқан қимыл түрлерімен байланыстырады.

Қолдары мен аяқтарының қимылдарын үйлестіреді:

«Қорғаушылар» (6 рет).

Аяқ басының арасына доп қыстырып секіріп жүру.

Аяқтың ұшымен секіріп қонып, допты түсіріп алмауға тырысады.

Алдымен 1 бала екіншіге қарай барып, орнына қайтып келеді де, сосын 2 бала біріншіге қарай қозғалады. Допты басымен итеріп, еңбектеп қозғалу. Алдымен 1 бала екіншіге қарай барып, орнына қайтып келеді де, сосын 2 бала біріншіге қарай қозғалады.

«Шабуылшылар»

Допты 2,5 м қашықтыққа әртүрлі тәсілмен апару – оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен. (9 рет).

Аяқ басының ішкі жағымен сергек қимылдап, алдыға қарай, жұбына дейін алып бару. Педагогтің командасымен допты алдымен бір аяқпен, сосын екінші аяқпен, сосын екі аяқпен бірге жүргізеді. Допты алысқа жібермей, доптың артынан үлгеруге тырысады. Доптың бағытын жоғалтпайды.

«Қақпашылар» (4 рет).

«Артпен қарап, аяқтарының арасында допты қысып отыру» – бастапқы қалпынан допты лақтырады. 1– ойыншыға допты лақтырады. 1-ойыншы шапшаң орнынан атып тұрып, допты қағып алады.

Барлық қимылдарында шапшаңдыққа тырысады.

Ойын жаттығулары

«Епті саусақтар» – допты жұпта екеулеп кішкентай бармақтарымен, сосын тек сұқ саусақтарымен, тек оң қолдарымен, тек сол қолдарымен, тек аяқтарымен, басқа да дене мүшелерімен ұстап қалу.

Допты екеулеп кішкентай бармақтарымен ғана ұстап тұруға тырысады. Сосын тек сұқ саусақтарымен, тек оң қолдарымен, тек сол қолдарымен, тек аяқтарымен, басқа да дене мүшелерімен ұстап тұрады. Әрқайсысы өз әрекетін жұбымен келісіп істейді.

III. Эмоционалдық ахуал тудыру жаттығуы: «Қошемет».

Жұпта балалар бір-біріне қошемет көрсетіп, жылы сөздер айтады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Ұйымдастырылған оқу үрдісі нәтижелерін талдау.

№72

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Волейбол алаңқайындағы жаттығу»

Мақсаты: а) Балалардың спорттық жаттығулар түріндегі түрлі қимылдар туралы түсінігін кеңейту. Тиімді тыныс алу, волейбол добын қажет бағытта бір қолмен домалату, допты қақпақылдату, тартып керілген жіптен асырып допты лақтыру, қайта қағып алу, допты қолына ұстап, шынтаққа тіреліп жорғалау, 20 см биіктікке жүгіріп келіп секіріп шығу дағдыларын қалыптастыру.

ә) 20 см биіктікке жүгіріп келіп секіріп шығуға жаттығуды жалғастыру. Белгілі жерден итеріліп, екпін алуды жалғастыру. Қимыл жаттығуларының тиімділігін арттыра түсу.

б) Ептілікті, ұсақ моторика мен өзін-өзі басқаруды, төзімділікті, шапшаңдықты дамытып, салауатты өмір салтына бағыт алып, спортқа деген, командалық ойындарға деген қызығушылыққа баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: «У-шу» арнайы жаттығулар кешені арқылы тыныс алуды қалыпқа келтіру, допты қақпақылдау, 20 см биіктікке жүгіріп келіп, секіріп шығу, зейінді дамытуға арналған сезімдік ойын.

Түсінеді: «волейбол» термині, ойын ережелері, ойын барысындағы қауіпсіздік ережелері, жаттығудың маңызы, команда ойыншыларына допты дәлдеп беру.

Қолданады: көзді жұмып, айналып секіріп бұрылу дағдылары; қолға доп ұстап, шынтаққа тіреліп жорғалау мен орташа жылдамдықта жүгіруді тез алмастыру. Волейбол добын керілген жіптен асырып лақтырып, келесі жағынан қағып алу, жұпта үйлестіріп жұмыс істеу.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бала санына қарай волейбол добы, «волейбол» презентациясы, допты асырып лақтыратын керілген жіп.

Билингвалды компонент:

Шенберге тұрындар – встать в круг

Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – ходьба по одному (по двое)

Көзді жұмып жүру – ходьба с закрытыми глазами

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріндер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созындар – руки вперед

Доп сырғанату – катание мяча

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Сезімдік жаттығу: «Санауды тыңда». 1-2-3 – деп санап жүреді.

4 – секіреді, 1-2-3 – жүреді, 4 – 360°-қа айналып бұрылады, 1-2-3 – жүру, 4 – малдас құрып отыра қалады.

2. Негізгі кезең

I. Жүру, секектеу, бір орында көзін жұмып, айналып тұрып секектеу.

2 минут бағытты өзгерте отырып, орташа жылдамдықпен жүгіру.

II. «У-шу» жаттығулар кешенімен тыныс алуды қалыпқа келтіру.

<p>«Басты бұру»</p>	<p>1. Бастапқы қалып – аяқты алшақ, қолды бас бармағын артқа қаратып белге қою. Басын баяу солға бұрады.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бастапқы қалып – тыныс шығару - Бастапқы қалып – басын баяу солға бұрады - Бастапқы қалып – тыныс шығару
<p>«Аспанға жетемін»</p>	<p>2. Бастапқы қалып – аяғын алшақ қойып, қолдарын шынтағынан бүгіп, жұдырығын түйеді.</p> <ul style="list-style-type: none"> - қолдарын жоғары көтеріп, алақанын ашып, тыныс алады. - Бастапқы қалып – тыныс шығару
<p>«Кеудені түзету»</p>	<p>3. Бастапқы қалып – аяғын алшақ қойып, қолдарын ішіне айқастырып қойып тұрады. Сол қолын оң қолының алдына қояды.</p> <ul style="list-style-type: none"> - айқастырып қойған қолын алға-жоғары көтергенде, дем шығарады. <p>Екі қолмен жанына қарай айналдыра доға жасайды. Доға жасап тұрып, демін сыртқа шығарады. Басын көтеріп, кеудесін шығарып, ішін тартады.</p>
<p>«Денені бұру»</p>	<p>Бастапқы қалып – аяқтарын алшақ қойып, жұдырығын саусақтарын жоғары келтіріп түйіп, кеудесіне қысып тұрады. Оң қолының алақанын жазып, ауаны алдына қарай итеріп, денесін солға 90° бұрылады. Солға-алдыға қарайды.</p> <p>Бастапқы қалыпқа қайта келіп, сол қолмен қайталайды.</p>
<p>«Тізесін қолдарымен құшақтап, кеудеге жинау»</p>	<p>Бастапқы қалып – аяқтарын бірге қойып, қолдарын алақандарын бір-біріне қаратып жоғары көтеріп тұрады. Кеудені көтеріп шағару. Оң аяғын кеуде тұсына дейін көтеріп, екі қолмен құшақтап, демін ішке тарту. Бастапқы қалыпқа қайта келіп, тыныс шығарады. Сол аяғымен тура солай қайталайды.</p>

Негізгі қимылдарды орындау.

«Саусақтарды жаттықтыру» – допты кез келген бағытта бір қолмен домалату.

Педагогтің нұсқауымен алдымен допты сол қолмен, сосын оң қолмен, кейін екі қолмен бірақ дөңгелетеді. Доптың бағытын өзгертпеуге, допты алысқа жібермеуге, доптың артынан үлгеруге тырысады.

«Допты керілген жіптен асырып лақтыру. Шапшаңдыққа жаттықтыру»

Волейбол добын керілген жіптен асырып лақтырып, астынан өтіп, шапшаң аттап, екінші жағынан қайта қағып алады.

«Секіргіштікті жаттықтыру»

20 см биіктікке жүгіріп келіп, секіріп шығу. Секіріп бір аяғына қонады.

Еденнен шұғыл итеріледі. Секірген сәтте қолдарымен серпіліп көмектеседі. Қайта еденге қонғанда аяқтарын тізесінен бүгіп, қолдарын алдыға созады.

III. Зейінді дамытуға арналған Сезімдік ойын: «Еріккендер».

Ойыншылар қолдарынан ұстанып, шеңбер бойымен жүреді. Белгі бойынша тоқтап, бір шапалақ ұрып, шұғыл бұрылып, енді артпен жүгіре береді. Әрбір белгі бойынша қозғалыс бағыты өзгереді. Дұрыс бұрылмаған ойыншы ойыннан шығады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Бүгін менің үйренгенім...». Сөйлемді аяқтап, әңгімелеу ұсынылады.

№73

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Менің достарымның ойыны»

Мақсаты: а) Тізбектелген түрлі жаттығуларды орындау дағдыларын дамыту. Айналып тұрған арқаннан өтуге жаттықтыру, жерден екі аяқпен бірдей итеріліп, арқанның дәл аяғының астынан өту сәтінде секіруді дамыта түсу.

ә) Ұшып келе жатқан доптан түрлі тактикалар қолданып қашуды бекіту.

Кеңістікті бағдарлай білу, төзімділігін, реакция шапшаңдығын дамыту. Өз әрекетін командадағы өзге ойыншылардың қимылымен үйлестіруін қалыптастыру.

б) Бір-біріне деген сыйластығын, келісімділігі мен толеранттылыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: көз бұлшық еттерін белсендіру жаттығулары (Е. Жуйков), қозғалыстағы нысананы ату.

Түсінеді: санамақтың маңызын, ойынның денсаулықты нығайту құралы, түрі екендігі, ұшып келе жатқан доптан түрлі тактиканы пайдаланып қашып кету әдістерін; нысананы ату үшін бастапқы қалыпқа дұрыс тұру; арқаннан, оның аяқ астынан өтер сәтінде секіріп өтуді.

Қолданады: кеңістікті бағдарлауды, нысананы атуды, өз әрекетін басқа ойыншылардың әрекетімен үйлестіру дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: арқан, доп.

Билингвалды компонент:

Шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг

Дос – друг

Достар – друзья

Ойын – игра

Ойындар – игры

Халық ойындары – народные игры

Ойынды баста – начни игру

Шеңбермен жүру – ходьба по кругу

Шеңбермен жүгіру – бег по кругу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Өлең жолдарына сәйкес қимылдар жасайды.

«Қол ұстасып достарым,

Бір шеңбер боп тұр екен.

Оңға бірге жүреміз,
Сосын солға жүреміз.
Ортасына жиналып,
Айналып бірге күлеміз!
Қырсық бала болмаймыз!
Шаттанып бірге ойнаймыз!»

2. Негізгі кезең

I. Табанына арналғын түзету жаттығуларын орындау: аяқ басымен жүру, өкшемен жүру, табанның ішкі қырымен, сыртқы қырымен жүру.
Қысқа, алшақ аттап жүгіру.
Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

II. Көз бұлшық еттерін белсендіру жаттығулары. (Е. Жуйков)

Бұл жаттығулар статикалық күйзелістен айырылуға, көз бұлшық еттеріндегі қан айналымының жақсаруына, көлденең жазықтықтағы қимыл әрекеттерін бағдарлау-басқаруының жақсаруына, вестибуляр аппаратының реакцияларын жалғастыруға, көз қимылдарының жақсаруына септігін тигізеді.

1. 30 сек интервалмен көзді қатты ашып-жұмуды 5–6 рет қайталау.
2. 2-3 сек көзді айналдыру. 3–4 рет.
3. 1–2 мин ішінде тез-тез жыпылықтау.
4. 30–40 сек алысқа қарап тұру, көзді 25–30 см қашықтықта тұрған саусақтың ұшына ауыстыру (3–5 сек) 3–5 рет.
5. Екі қолдың үш саусағымен әр көздің үстіңгі жағын ақырындап 1-2 сек басып тұру (3–5 рет)
6. Бір қолын алдыға, мөлшері беттің орта тұсына созып ұстау. Қолынан көз алмастан оны мұрнына қарай жақындату (3–4 рет)
«Арқаннан секіру» (6 рет).
Арқанды біресе тез, біресе ақырын, ойыншылардың біріне тигізу үшін шатастырып айналдыру.

Арқанның аяғының астынан өту сәтінде, жүргізушінің алдағанына көнбей, секіріп немесе қашып үлгеруге тырысады.

«Аңшылар» (6 рет).

Балалардың назарын ұшып келе жатқан доптан қаша білуге, ол үшін түрлі тактикаларды қолдана білуге, шапшаң қимылдауға аударту.

Балалар екі топқа бөлінеді. «Қасқырлар» диаметрі 4 м шеңбердің ішінде жүреді.

«Аңшылар» оларды шеңбердің сыртында тұрып, доппен атып алуға тырысады.

Барлық аңшы қолындағы доптарымен атып біткенде, шеңберде қалған қасқарларды санап, оларға ұпай беріледі. Енді олар орын ауыстырады. Көп ұпай алған команда жеңіске жетеді.

«Тосқауыл» (4 рет)

Ойыншылар бірінің ішінде бірі тұрған екі шеңберге бөлініп тұрады. Екі шеңбер екі бағытта жүреді. Кенет екі шеңбер де күрт тоқтайды да, ішкі шеңбердегі балалар қол ұстасып «қақпа» жасап тұрады. Сыртқы шеңбердегі балалар оларды айналып жүре бастайды (шеңберден бір шығып, бір кіріп жүреді). Белгі бойынша ішкі шеңбер қолдарын шұғыл төмен түсіреді (қақпа жабылады). Шеңберден шығып үлгермей, іште қалған ойыншылар ішкі шеңберге қосылады. Ойын жалғаса береді. Екі топтың орнын ауыстырып қайталау.

III. «Ине-жіп»

Бір-бірден тізбекпен бұраландап (ирелендеп) жүру. Жүріп келе жатып, бағытты өзгертуге назар аударту – геометриялық фигуралар түрінде көрсету: шеңбер, үшбұрыш, шаршы, сопақ.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Педагог ҰОҚ-ны қорытындылайды.

№74

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Қазақ халқының ұлттық ойындары» (таза ауада)

Мақсаты: а) Заттарды көлденең нысанаға лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді, «малдас құрып отырып» ұсақ заттарды (асықтарды) лақтырып, қағып алуды үйрету.

ә) Тепе-теңдік сақтауды, негізгі қимыл түзету жаттығуларын жасауды, асықты гимнастикалық ұзын орындықтың үстімен келе жатып, алдына, артына жинауды, ұсақ заттарды (асықтарды) малдас құрып отырып атуды, қағып алуды бекіту. Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.

б) Ұлттық ойындарға қызығушылығын арттырып, азаматтық пен толеранттылыққа баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: көлденең нысанаға ұсақ заттарды лақтыру, «Дала әуендерін» тыңдау, релаксация.

Түсінеді: «асық» термині, асық ойнаудың маңызы, тепе-теңдік сақтау, тапсырмаларды орындағанда алдыға тік қарау, асықтарды тек Педагогтің бұйрығымен ғана көтере бастау, ойын ережелері.

Қолданады: ұсақ заттарды лақтыру, қағып алу дағдылары, шашырап жүру, жүгіру, ұсақ заттармен қимылдарды орындай білу, зал кеңістігін бағдарлау.

Қолданылатын көрнекі құралдар: қоржын, бала санына қарай асықтар, жарты бала санына жетерлік көрпешелер, құрсаулар, 2 ұзын гимнастикалық орындық.

Билингвалды компонент:

Иілу – наклониться

Көтеру – поднять

Тік тұру – стоять ровно (выпрямиться)

Тік тұрындар – встаньте ровно (выпрямитесь)

Басты оңға бұру – повороты головы направо

Басты солға бұру – повороты головы налево

Басты солға бұрамыз (бұрайық) – повернем голову налево

Басты оңға бұрамыз (бұрайық) – повернем голову направо

Басты төмен иеміз (түсіреміз) – наклоним (опустим) голову вниз

Басты жоғары көтеріңдер – поднимите голову вверх

Алға (артқа) иіліңдер – наклоны вперед (назад)

Секіру – прыгать

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Затты тауып айт» ойын жаттығуы. Қоржынды іздеп табады. Асықтарды зерттеп, сипаттап, асықтың түсу түрлерін атап айтады (алшы, тәйке, бүк, шік).

Асық ойыны жайлы, оның Азияда таралуы жайлы тарихқа көз жүгірту.

2. Негізгі кезең

I. Дөңгелене тұрып «Асық алу» қимыл-қозғалыс ойынын ойнайды. Алдымен дөңгелене айналып, шашырап жүреді. Педагог «Асық ал!» – деп белгі бергенде ортаға ұмтылып, асықтарды алуға тырысады.

II. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Бүкіл жаттығулар кешені барысында зейінін тұрақтандырып, сақтауға тырысады.

Ойын түрінде негізгі қимылдарды орындау:

«Қазан» – асықтырды көлденең нысанаға 3 метрден лақтыру. (4 рет). Бастапқы қалыпта аяқтары иық енінен кеңірек, оң аяғы аздап артқа таман, оң қолы кеуде тұсына қойылады. Асық ату кезінде оң қолы барынша төмен-артқа қайырылып, сосын алдыға-жоғары серіліп қозғалады.

Негізгі қимылдарды орындайды.

Құрсауларды айналып тұрып (4 шеңберді 3 м қашықтықтан айналып тұрады), асықтарды ортаға лақтырады. Шеңберге «қазанға» түсірген асығына байланысты жеңімпаздар анықталады.

«Малдас құрып отырған қалыптан» асықтарды лақтырып, қағып алу. Алақанын ауыстырады.

Көрпешелерге малдас құрып отырады. Асықтарды жеке-жеке қағып алып, лақтырады.

Алақанын дөңгелетіп қояды. Келесі лақтырғанда алақанын сыртымен айналдырып қояды.

«Шабандоз»

Ойыншы-шабандоз санау біткенше қамшымен жерден тақияны көтеріп алуы керек.

Жүргізуші шақырады:

«Ау, жігіттер, келіңдер!

Күш сынасып көріңдер!

Тақияны алыңдар.

Шауып келіп кідірмей,

Күміс теңге алыңдар!

Ер тоқымнан айрылмай,

Шапқан атқа мініңдер!

Ат астынан өте шығып,

Бірінші боп келіңдер!

Жеңіп ойнақ салыңдар,

Бас жүлдені алыңдар!»

Өз күшін көрсеткісі келген ойыншы жауап береді:

«Бір, екі, үш,

Жастар алып күш!

Теңгеге дәл тигізіп,

Тақияны аламыз!

Біз – жігіттер қалмаймыз,

Арғымақпен шабамыз!

«Бір, екі, үш,

Жастар алып күш!»

Ойыншы-шабандоз санау біткенше қамшымен жерден тақияны көтеріп алуы керек.

III. Релаксация: «Дала әуендері». Малдас құрып, дөңгелене отырады. Ұлттық әуендерді тыңдап, көздерін жұмып, дала көріністерін елестетеді.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Дұрысын көрсет!» ойын жаттығуы. Жүргізуші төмендегідей сұрақтарды қояды:

«Көңі күйлерің қалай?», «Көңіл күй қандай?».

Балалардың назарын достарыңмен бірге өткізген кез келген сәттің қызықты екендігіне аударту.

№75

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Қазақстан халықтарының ойындары» (таза ауада)

Мақсаты: а) Қазақстан халықтарының ойындарын ойнай отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін толықтыру. Заттарды қозғалыстағы нысанаға лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйретуді жалғастыру.

ә) Тепе-теңдік сақтауды, негізгі қимыл түзету жаттығуларын жасауды, көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.

б) Ұлттық ойындарға қызығушылығын арттырып, азаматтық пен толеранттылыққа баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: 3 метрден қозғалыстағы нысананы ату, релаксация.

Түсінеді: «толеранттылық» терминін, «командалық ойындар» ойын ережелерін, Қазақстан Республикасындағы түрлі халықтарға құрметпен қарауды.

Қолданады: допты бір-біріне лақтыруды, қозғалмалы нысананы ату дағдыларын, шашырап жүру, жүгіру, командада келісіп әрекет ету дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бала санына қарай волейбол добы, «волейбол» презентациясы, допты асырып лақтыратын керілген жіп.

Билингвалды компонент:

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Шеңберге тұрындар – встаньте в круг

Доппен ойнау – игры с мячом

Ойын – игра

Ойындар – игры

Ұлттық ойындар – народные игры

Ойынды баста – начни игру

Халық – народ

Доп лақтыру – метание мяча

Жылжымалы нысана – подвижная цель

Нысанаға лақтыру – бросать в цель

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Қазақстан Республикасындағы ұлттар, олардың қарым-қатынасы мен толеранттылық туралы әңгіме. Қазақша, орысша санамақтар айтып жарысады.

2. Негізгі кезең

I. «Отбасы»

Шеңберге алақандарын түйістіріп, дөңгелене тұра қалып, жаттығуларды ырғақты орындайды.

«Отбасы»

«Бір-бірімізбен қол ұстасып тұрып, бір бүтін екенімізді, бір отбасы екенімізді сезінейік! Бәріміз бірге демімізді ішке тартып, қайта шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің соғысын тыңдайық...»

«Дүк» – ілгері бір адым аттау, «дүк» – артқа бір адым аттау (3 рет).

II. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жұбынды тап!», тізбекке екі-екіден тұрады. Жүру, жүгіру. Бір-бірінің аяқтарын басып кетпеулерін қадағалау.

Түрлі түсті қолорамалдарын алып, орамалдардың түстеріне сәйкес жұп болып тұрады. Зал ішінде педагогтің белгісі бойынша шашырап жүреді. «1, 2, 3 – өз түсінді тап!» деген бұйрық бойынша жұп болып екі тізбекке жылдам тұрады. Жүруді жүгірумен алмастырады. Бағыт қозғалысын сақтайды.

Шеңберге тұру

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шарбақ» (4рет).

Ойыншылар бір-бірінің қолдарынан ұстанып, төрт-төрттен бір-біріне қарама-қарсы қатарға тұрады.

Орыс халық әуендерімен әр қатар қарама-қарсы қатардағы балаларға барып иіледі. Сосын өз орнына қайтып келеді. Көңілді әуен басталғанда бар білетін қимылдарын жасап, балалар шашырап, секіріп билей бастайды. Музыка тоқтай қалғанда әр қатар өз орнына қатарға тұра қалуы керек. Олар айқастырып қол ұстасып, «шарбақ тоқиды».

«Тентек доп» – армян халқының ойыны. (4 рет).

Ортаға диаметрі 3-4 м үлкен шеңбер сызады. Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бір топ шеңбер ішіне кіреді, екінші топ шеңбер сыртына бір-бірінен бірдей арақашықтықта орналасады. Жүргізушіден доп алған соң, сырттағы ойыншылар – шабуылшылар шеңберден асырып, бір-біріне доп лақтыра бастайды. Допты үш рет лақтырғаннан кейін барып қана шабуылшылар шеңбер ортасындағы қорғаушыларды ата бастайды. Қорғаушылар болса, тек үстілерінен үш рет доп өткен соң ғана одан қашып, тигізбейді. Бірақ, допты қағып алуға тырысады. Қорғау сәтті өтсе, ойыншылар рөлдерін ауыстырады.

Аз қимылдайтын ойын: **«Ұябасар»**. (Тәжік ойыны) (3 рет).

Алаңқайдың бір шетінде шеңбер сызады. Бұл – қыранның ұясы.

Қыран ұясында отыр, ал тауық балапандарымен далада дән теріп жеп жүр.

Белгі бойынша қыран қанаттарын жазып (қолдарын екі жаққа жазып, қалқып), ұшып жүріп, балапандарды ұстап алуға тырысады.

Балапандар өз анасы – тауықтан алыстамай, оның артына тығылады. Тауық оған мүмкіндік бермейді.

«Балапандарымды мен өсірдім. Саған оларды бермеймін. Олар менің қасымда қалады. Оларға жолаушы болма»

Қыран балапандарды ұстап алып, ұясына алып кетуге тырысады.

III. «Көңіл күй»

- Шеңберге тұрады.
- Күзгі бұлт тәрізді қабақтарын түйеді.
- Күн сияқты күлімдейді.
- Дауыл соққандай ашуланады.
- Найзағайды көрген адам сияқты қорқады.
- Боран ішінде келе жатқан адам сияқты шаршайды.
- Бұтақта отырған құс толқынмен жүзіп келе жатқан кеме сияқты демалады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Шеңберге тұрады, алақандарын қосып, өлең жолдарын қайталайды, ізгі тілектер айтады.

Жақсы адам көңілі – күн,

Жанға сәуле түсірген.

Талпын жақсы болуға,
Күндей сәуле шашатын.
Білім іздеп, өнер тап,
Түнді күндей ашатын.
Толған айдай жан болсаң,
Толсын ақыл ішіңе.
Қапта жатпас таза алмас,
Шығар бір күн жарқ етіп.

Барлығы хормен қайталайды:
Жақсылық жатпас – таза алмас,
Шығар бір күн жарқ етіп.
(Д. Әлімжанов)

№ 76

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Ойын ойнап өсеміз»

Мақсаты: а) Допты қатарда тұрып, алысқа лақтыруды үйрету; лақтыру күштілігін арттыру; жүгірудің түрлерін техникалық дұрыс орындауға үйретуді жалғастыру; тепе-теңдік сақтау – ұзын орындықпен текшелерден аттап, денесінің бір жақ қырымен жүруге, 50 см арақашықтықта қойылған қамшылардан екі аяқтап секіріп өтуге жаттығу.

ә) Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.

б) Ойынға деген қызығушылығын арттырып, шапшаңдық пен қимыл үйлесімділігіне баулу.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

2 гимнастикалық ұзын орындық, секіріп өтетін өрілген 10 бау, бала санына сәйкес диаметрі – 20 см доптар.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты қатарда тұрып, алысқа лақтыруды үйрету;

Түсінеді: лақтыру күштілігін арттыруды; жүгірудің түрлерін техникалық дұрыс орындауды.

Қолданады: дамыған көзмөлшері мен қимылдық қасиеттерін, әртүрлі жүрістегі тепе-теңдік сақтауды.

Билингвалды компонент:

Отбасы – семья

Ана – мама

Әке – папа

Ата – дедушка

Аға – брат, дядя

Әже – бабушка

Жаттығуды бастандар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Текшелермен орындалатын жаттығулар – упражнения с кубиками

Текшелер – кубики

Баяу жүріс – медленная ходьба

Баяу жүгіріс – медленный бег

Жүгіріндер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Секіріңдер – прыгайте
Тізбекке сапқа тұру – построение в колонну
Қайта сап құру – перестроение в шеренгу
Екі-екіден тізбекке сап құру – перестроение в колонне по два
Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу
Бір-бірден тізбекке сап құру – ходьба в колонне по одному
Бір-бірден (екі-екіден) жүріңдер – ходьба по одному (по двое)
Доп лақтыру – метание мяча
Алысқа доп лақтыру – метание мяча вдаль
Ұзын орындықпен жүру – ходьба по скамейке
Екі аяқпен секіру – прыжки на двух ногах
Оңға – вправо
Солға – влево
Алға – вперед
Артқа – назад
Оң жағы – правый бок
Сол жағы – левый бок

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Саусаққа арналған гимнастика

«Бұл – атам, бұл – апам,

Бұл – әкем, бұл – анам,

Бұл – бөпем менің, көркем.

(Сол қолымен оң қолының әр саусағын жазу, сосын керісінше орындайды).

Міне, менің отбасым (сол қолмен оң қолдың саусақтарын жұдырыққа жинап, жұдырығын құшу және керісінше орындау).

Балаларға топ, сынып та үлкен отбасы екенін айтып, еске салу.

2. Негізгі кезең

I. Қозғалыс кезінде бірден, екіден қайта сап құру.

Жиі аттап жүгіру – қысқа, жиі аттап жүгіру.

Қозғалыс кезінде қайта сап құрады.

Педагогтің белгісімен қимылдың бір түрінен екінші түріне ауысады. Бір ырғақпен қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қозғалыстың бағытын сақтап қимылдайды. Түзету жаттығуларын орындайды.

Бүкіл жаттығулар кешенінің барысында назарларын арқасын тік ұстау мен зейінін тұрақтандыруға тырысады.

Екі тізбекке, екі қатарға сап түзейді.

II. Доптармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары (№4). Бастапқы қалыпқа тұрады. Допты басынан асырып, артқа ұстайды. Сосын допты алысқа лақтырады.

Лақтыру бағытын өзгертпей, қолдарын шұғыл жазады.

Неғұрлым алысқа лақтыруға тырысады.

Негізгі қимылдарды орындау:

Лақтыру – қатарда тұрып, допты алысқа басынан асырып, бүгілген қолдарын шұғыл жазып лақтырады.

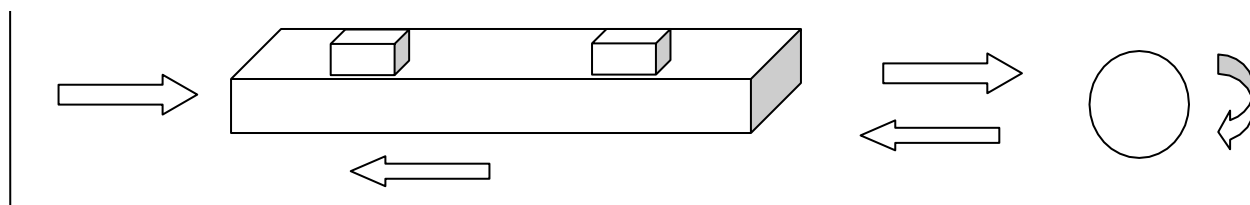
Нұсқау – залды не оңынан, не солынан айналып өтіп, доптың артынан белгі берілгеннен кейін ғана жүгіру керек.

Жүппен тапсырмалар орындау

Тепе-теңдік сақтау – текшелерден аттап, ұзын орындықпен дененің бір жағымен қырындап жүру. (3 рет).

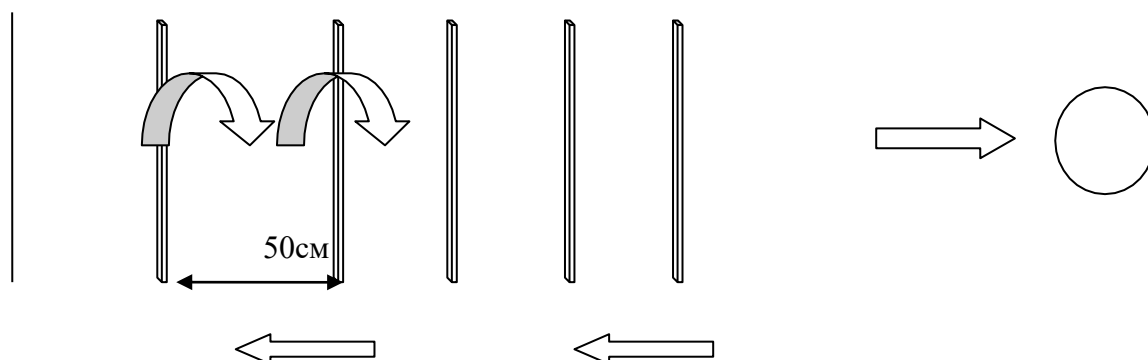
1-тізбек ұзын орындықпен жүруді орындайды, ал 2-тізбек секіруді орындайды. Сосын екі топ орын ауыстырады.

Белгілеп сызылған жерде екі тізбекке сап түзейді. Ұзын орындықтан текшелерден аттап, қолды белдеріне қойып, тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындайды. Бір-біріне кедергі жасамай, төмен қарамай, бастарын көтеріп жүруге тырысады.



50 м қашықтықтарға қойылған қамшылардан секіріп өтеді. (3 рет).

Өрілген бес баудан секіріп өтіп, конустан айналып жүгіріп барып өз орнына тұрады. Кідірусіз тыныс алып, жеңіл секіруге тырысады. Екі аяқпен екпінмен итерілуге, аяқтың ұшымен қайта конуға тырысады. Қол мен аяқтың жұмысын үйлестіреді. Қимылдарды орындаған соң топтар ауысады.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім шапшаң?» (3 рет).

Төрт жүргізуші таңдап алынып, оларға әртүрлі түсті орамал беріледі.

Ойынға қатысады.

Төрт жүргізушінің соңынан тұрады. Педагогтің белгісі бойынша көздерін жұмады.

Жүргізушілер көрсетілген жерге кетіп қалады. Ойыншылар өз командирлерін тез тауып, артынан барып, тізбекке тұра қалуға тырысады.

III. Релаксация: «Жарқын күн». Шеңбер бойымен айнала алақандарын түйістіріп ұстап отырып, бір-біріне күн жылуын береді.

Үнтаспадан тыңдайды:

Күн: «Балалар, мен сендерді жақсы көремін! Сендердің көздерінді, күлкілерің, мейірімді, қамқор қолдарыңды жақсы көремін!

Мен сендердің терезелеріңнен қарап, осындай ұйымшыл, ақылды балаларды көре алатындығыма қатты қуанамын!

Осы қуанышым маған одан да жарық болып жануға, өз жылуымды баршаңа сыйлауға көмектеседі.

Кәне, бір-біріңмен қол ұстасып, менің жылуымды сезініңдер. Бұл жылу сендердің қолдарыңмен кетіп барады. Сендер оны бір-біріңе сыйлаңдар!

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Отбасы»

Шеңберге алақандарын түйістіріп дөңгелене тұра қалып, жаттығуларды ырғақты орындайды.

«Отбасы»

«Бір-бірімізбен қолұстасып тұрып, бір бүтін екенімізді, бір отбасы екенімізді сезінейік! Бәріміз бірге демімізді ішке тартып, қайта шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің соғысын тыңдайық...»

«Дүк» – ілгері қадам аттау, «дүк» – артқа қадам аттау (3 рет)

№77

Білім беру саласы: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Аңшылар»

Мақсаты: а) Тік нысанаға заттарды лақтырып, тура ортасына тигізу; түрлі қимылдарды қосып орындауға жаттықтыру. Допты қатарда тұрып, басынан асырып, алысқа лақтыруға үйрету; лақтыру күштілігін арттыру; жүгірудің түрлерін техникалық дұрыс орындауға үйретуді жалғастыру; тепе-теңдік сақтау – ұзын орындықпен текшелерден аттап, бір жақ жанымен жүруге, 50 см арақашықтықта қойылған қамшылардан екі аяқтап секіріп өтуге жаттығу.

ә) Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.

б) Ойындарға қызығушылығын арттырып, шапшаңдық пен қимыл үйлесімділігіне баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жүгіріп келген соң тыныс алуды қалыпқа келтіру, тік нысанаға доп лақтыру, психоэмоционалдық күйзелістен шығару жаттығуларын орындау.

Түсінеді: «аңшылық» – адам әрекетінің ең ежелгі түрінің бірі, таза ауадағы қимыл-қозғалыстың пайдасы, ежелгі аңшылықтың құралдары, аяқты санынан 90°-қа көтеру, рөлдік ойындардағы әрекеттерін үйлестіру, таяқшаларға неғұрлым жақын, бірақ басып кетпей жүру.

Қолданады: таяқпен орындалатын жаттығу дағдылары, заттардың арасымен жүгіруді, сенсорномоторлық координация, дамыған көзмөлшері мен қимылдық қасиеттерін, әртүрлі жүрістегі тепе-теңдік сақтауды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бала санына қарай 50 см пластик таяқшалар, балалардың жартысына жетерлік тік нысана.

Билингвалды компонент:

Аңшылар – охотники

Үйректер – утки

Нысананы ату – бросать в цель

Қолға арналған жаттығуларды орындай отырып жүру – ходьба с заданием для рук

Баяу жүру – медленная ходьба

Баяу жүгіру – медленный бег

Жүгіріңдер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Ізімен жүру – ходьба по следам

Бір-бірден тізбекпен жүру – ходьба в колонне по одному

Гимнастикалық таяқша – гимнастическая палка

Таяқшалармен орындалатын жаттығулар – упражнения с палками

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ежелгі адам мен қазіргі адамның өміріндегі аңшылық пен аңшылық орны туралы әңгімелеу. Ежелгі аңшыларға айналып ойнау ұсынылады.

2. Негізгі кезең

I. Қолға арналған жаттығуларды орындап, жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау; белгі бойынша жүгіру бағытын өзгерту.

Қозғалыс жаттығуы: «Аңшылар із кеседі» – еңбектеуді жүру және жүгірумен кезектестіру. Із кесуші аңшылардың қимылдарын орындайды. Қырда жүгіріп, тыныс алуын қалыпқа келтіреді.

Әртүрлі қимылдарды кезектестіріп жасайды, педагогтің айтқандарын бұлжытпай орындап, бірқалыпты дем алуға тырысады. Қысқа найзаларын (таяқшаларды) алып, таяқшалармен орындалатын түзету жаттығуларын орындайды.

Аяқ ұшымен жүруді, қолға таяқшаларды әртүрлі егіп ұстап, өкшемен жүруді түзету жаттығулары.

Үш-үштен тізбектерге сапқа тұру.

II. Таяқшалармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау – қатарда жеткілікті арақашықтықты сақтауға дағдылану. Педагогтің айтқандарын бұлжытпай орындайды. Қолдарын шынтақтан түзулейді, арқаларын бүкіл жаттығулар кешені біткенше, тік ұстауға тырысады. Негізгі қимыл-жаттығуларын орындау үшін таяқшалардан жол жасап қояды.

Ойын түрінде жалпы дамыту жаттығуларын орындау.

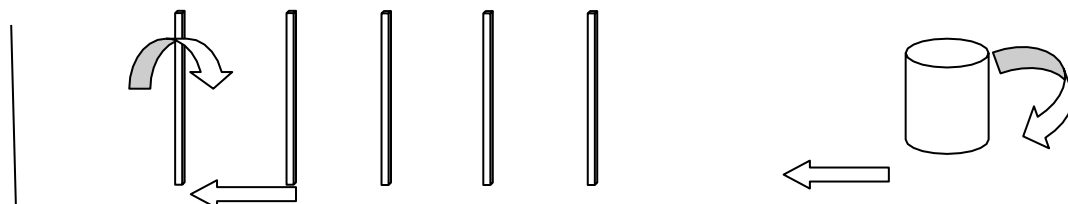
Ойын түрінде екі топпен жаттығу:

«Қай аңшы мықты екен?» (3 рет).

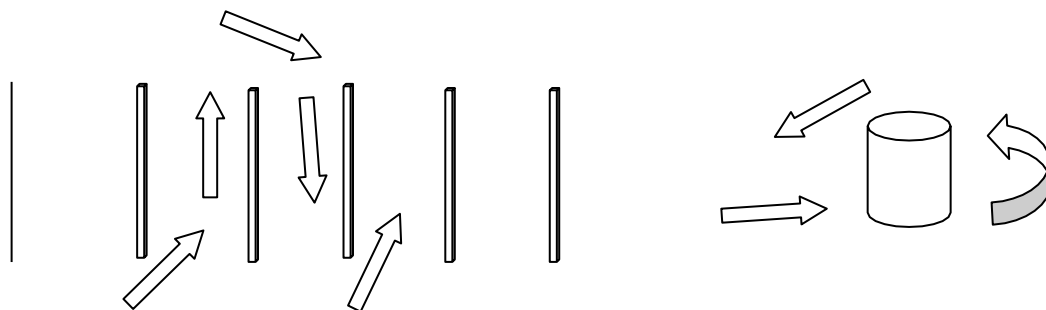
Аяқты санын жоғары, 90°-қа көтеріп, тепе-теңдік сақтай отырып, жерге қатар-қатар қойылған таяқшалардан аттап жүру.

Жерден 40 см көтеріліп, қатар-қатар қойылған таяқшалардан жүгіріп өту.

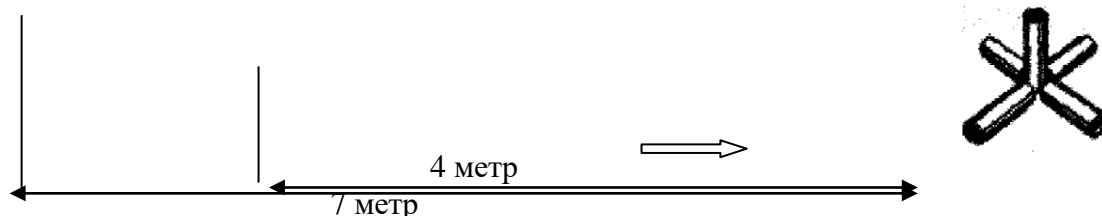
Аяқты санынан жоғары, 90°-қа көтеріп, тепе-теңдік сақтай отырып, жерге қатар-қатар қойылған таяқшалардан аттап жүреді.



Аяқтың алдымен ұшына басады, сосын толық табанына басады. Қолдарын белге қояды. Келесі қайталағанда көздерін жұмып жүріп өтеді. (2 рет).



«Мергендікке жаттығамыз» (2 рет).



Қалашықты 4 м қашықтықтан соғып алу ұсынылады.

Ататын таяқшаға екпін бере отырып, жер бауырлап ұшатындай етіп лақтыру керектігіне басты назар аударамыз. Оны баяу айналмалы қозғалысқа келтіре отырып, бірқалыпты әкеліп сермейді. Бастапқы қалыпқа келеді. Ататын таяқшаны жерге параллель ұшатындай етіп лақтырады. Алдымен оң қолмен, сосын сол қолмен қайталайды.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Аңшылар мен үйректер». (4 рет)

Ойыншылар «аңшылар» мен «үйректерге» бөлінеді.

Алаңқайда «Ұзынкөл» жасалады (сызық сызылады).

«Аңшылар» көл сыртына (сызықтың сыртына), ал «үйректер» сызықтардың ортасына тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша «аңшылар» доппен «үйректерді» атып алуға тырысады. «Оқ тиген» үйректер ойыннан шығады. Барлық үйректер ұсталған соң, топтар орын ауыстырып, ойынды жалғастырады.

III. Релаксация: «Мерген».

Психологиялық күйзелісті тарқату жаттығуларын жасайды.

1. Тістенеді. Қатты қысымды сезініп, қайта босаңсиды. 2-3 рет қайталау.
2. Аузын ашып тұрады. 3–5 сек. Сосын қайта босаңсиды. 2-3 рет қайталау.
3. Басын солға иіп, оң жақ мойын бұлшық еттерін қатайту. Қайта босаңсып, бастапқы қалыпқа келу.
4. Ішті ішке тартып, бұлшық етті қатайту. 5–10 сек ұстап тұрып, қайта босату.

Аяқты жерден аздап қана көтеріп, 5–10 сек ұстап тұрып, қайта түсіріп, босату.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Бүгін менің үйренгенім...». Сөйлемді аяқтап, әңгімелеу ұсынылады.

№78

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Футбол ойнап шыныға түс»

Мақсаты: а) Балаларды алған білім-біліктерін қолдана отырып, салауатты өмір салтын ұстануға баулу.

Жұппен футбол ойыны элементтерін орындауға үйретуді жалғастыру. Допты біркелкі қайталап ақырын теуіп, табанымен тоқтату, нысанаға дәл бағыттау дағдыларын жалғастыру.

ә) Ойын ережелеріне сай тізбекке, шеңберге, қатарға тұру дағдыларын жалғастыру. Тік ось бойымен құрсауды айналдыруды, саусақ бұлшық еттерін дамыту.

б) Кеңістікті бағдарлай білу, төзімділігін, реакция шапшаңдығын дамыту. Бір-біріне деген сыйластығын, келісімділігі мен толеранттылыққа, салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: алаңның бір шетінен екінші шетіне қатарды бұзбай бару, «У-шу» жаттығулары кешені, футбол добын 3 метр қашықтықтан нысанаға дөңгелету.

Түсінеді: «қатар» термині, өз қимылдарын көршілес балалардың қимылымен үйлестіруді, ойында допты тоқтатуды, статикалық тепе-теңдікті сақтауды, саусақтардың шұғыл қимылымен құрсауды айналдыруды.

Қолданады: жұпта допты аяқпен домалату, табанымен допты тоқтату, баяу жүгіру, кеңістікті бағдарлау, құрсауды тігінен айналдыру, бір аяқпен құрсаудан-құрсауға секіру дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: футбол доптары, тік нысана (қабырға, қақпа, текше), бала санына қарай құрсаулар.

Билингвалды компонент:

Шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг

Екі-екіден тізбекке сап құру – перестроение в колонну по два

Жүгіріңдер – бегите

Жылдам жүгіру – быстрый бег

Сапқа тұрыңдар – встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Бір-бірден тізбекпен жүру – ходьба в колонне по одному

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Балалармен футбол ойнаған кезде қай мүшелеріміз және қай бұлшық еттеріміз жұмыс істейтінін, осы ойын денсаулыққа қалай әсер ететінін талдап, әңгімелесу.

Бір-бірден шығып, қимылдарды көрсетеді. Балалар сол қимылды талдап, аталмыш сұрақтарға жауап береді.

2. Негізгі кезең

I. Тізбекте бір-бірден, сонан кейін екі-екіден сап түзеп жүру, қайтадан бір тізбек болып жүру. Аяқты аяқастырып жүру, жартылай отырып, толық отырып жүру, көзді жұмып, 4 м жерге дейін жүру. Тізені қатты бүгіп, артқа жіберіп; тізені жоғары көтеріп жүгіру.

Тыныс алу жаттығуы

«Спортпен айналыссақ, жылдам өсеміз» – аяқтың ұшымен тұру, қолды жоғары көтеріп, дем алады.

«Күннен-күнге бойымыз өсіп жатыр» – қолды төмен түсіріп, табанды жерге толық басып, дем шығару.

Екі-екіден тізбекке тұрады.

II. Жарыспақ – 30 метр дистанцияға қуып, озып кетіп жүгіру.

Денені және қолдарын дұрыс ұстауға көңіл бөлу.



«У-шу» жаттығулар кешенімен тыныс алуды қалыпқа келтіру.

Жаттығудың орындалуын бұрынғы білетін қимылдарын пайдалана отырып басқарады.

«Балапан ұядан ұшады»

Б.қ.: аяқтарын иық еніндей етіп қою. Қолдары шынтақтан бүгіліп, білектерін көлденең, саусақтарының арасы ашылған, алақандарын кеудесіне қаратып ұстап тұру. Шынтақтарын мүмкіндігінше артқа қарай жібергенде демін ішке тарту. Ал б.қ. қайта оралғанда – демін сыртқа шығару (6 рет қайталау).

Тырна қанат жазады. (Екі жаққа бұрылыстар). Б.қ.: қолдарын алдыға – жоғары – алдыға – екі жаққа баяу көтерген кезде оң аяғының тізесін бүгіп, жерге параллель етіп көтеріп, біраз кідіру – демін ішке тарту. Б.қ. – демін сыртқа шығару. Келесі аяқпен осы қимылдарды қайталау.

Жылан билейді. Б.қ.: аяқтары иық еніндей етіп қою, қолдарымен ұстасып, желкесіне қойылған. Шынтақтары мүмкіндігінше артқа тартылған. Басы мен табанын қозғалтпай, белін айналдырады.

Жасыл желекті жел тербейді.

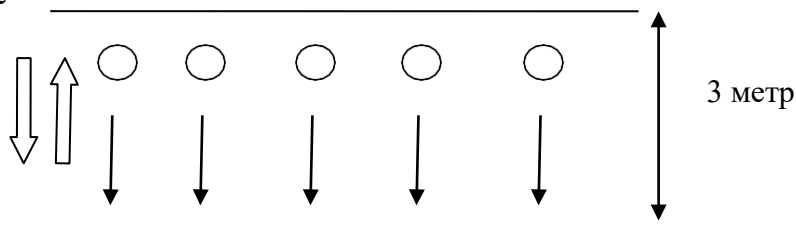
Б.қ.: аяқтарын алшақтау қойып тұру. Сол аяғына қарай қисаю, қол саусақтарын аяғына тигізу – демін ішке тарту. Б.қ.: демін шығару.

Сол қимылдарды оң жағына қайталау.

Қолыңмен көкті итер. Б.қ.: тұру. Қолдарын баяу алдыға көтеру. Денені түзеп, тыныс алуды қалпына келтіру. 8 рет.

Футбол – жұптарға бөлініп, 3 метр қашықтықтан бір-біріне допты дөңгелету. **(10 рет)**

Нұсқау – допты серігінің дәл аяғына беру, допты ұру күшін мөлшерлеу, допты тек табанымен тоқтату.

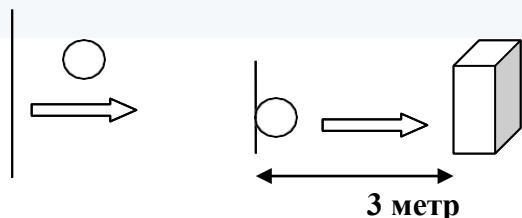


Табанмен тоқтату – доп келе жатқанда аяқты тізеден аздап бүгіп, алдыға шығару. Бутсының ұшын жоғары көтеріңкіреп, өкшені төмен түсіріп, аяғын артқа шегіндіру.

«Дәл тебу» (3 рет)

3 метр қашықтықтағы нысанаға ыңғайлы тәсілмен дәл тигізу .

Әр команданың ойыншылары сызыққа дейін допты жүргізіп келіп, сызыққа келгенде нысанаға дәлдеп тебеді.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Көкқұтан». (3 рет)

Бір-бірінен бір адым қашықтықта құрсаулар жерде жатады. Бір аяқпен секіргенде статикалық тепе-теңдікті сақтауға назар аудару.

Ойыншылар бір құрсаудан екіншіге бір аяқтап секіріп жүріп өтеді. Педагог белгісімен олар келген жерінде «қатып қалады». Тепе-теңдік сақтап, ұзақ тұрған балалар жеңеді.

III. Құрсауды тік осьтен айналдыру.

Оң қол мен сол қолдың қимылы мен қауіпсіздігін сақтауға қатты көңіл бөлу.

Балалар құрсауды жерге тігінен қойып, қолдарымен үстінен ұстап тұрады.

Шұғыл қимылмен оны айналдырып қалып, құлап бара жатса ұстап, қағады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Футбол ойнауды үйренемін, өйткені...» – ойды жалғастырып айту ұсынылады.

№79

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Өрмелеп үйренеміз»

Мақсаты: а) Гимнастикалық қабырғаға әртүрлі өрмелей білуін жалғастыру; қол мен аяқтың қимыл үйлесімдігін дамыта түсу. Қолдарын екі жаққа созып, арқасын алдыға қаратып, иректеліп қойылған баумен жүру және динамикалық тепе-теңдік сақтауын дамыту.

ә) Көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.

б) Ойындарға қызығушылығын арттырып, шапшаңдық пен қимыл үйлесімділігіне, отбасымен салауатты өмір салтына құлшынуға баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: құрсаулармен жалпы дамыту жаттығулары мен жалпақтабанның алдын алу жаттығуларын орындау; гимнастикалық қабырғаға әртүрлі өрмеу, «Отбасы» тренингін.

Түсінеді: адам үшін ең маңыздысы – отбасымен бірге болу, жүгіргенде бірқалыпты тыныс алу мен қозғалыс жылдамдығын сақтау. Секіртпе қозғалыс амплитудасының ең жоғарғы нүктесіне келген сәтте оның орта тұсының астынан шапшаң жүгіріп өту. Жаттығуларды орындау барысында арқаны тік ұстау.

Қолданады: *логикалық-абстрактылы ойлау дағдыларын*, баяу жүгіруді, бұралыңқы қойылған баудың үстімен жүруді, арақашықтықтарын сақтай білуді, тепе-теңдік сақтай білуді, кеңістік пен қозғалысты бағдарлауды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: жалпы даму жаттығуларына арналған диаметрі – 50 см құрсаулар, гимнастикалық қабырға, ұзын секіртпе.

Билингвалды компонент:

Қолға арналған жаттығуларды орындап жүру – ходьба с заданием для рук

Құрсаулармен жаттығулар орындау – упражнения с обручами

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Оңға – вправо

Солға – влево

Алға – вперед

Артқа – назад

Отырыңдар – садитесь

Тұрыңдар – встали

Отыру – сесть

Тұру – встать

Иліңдер – наклонитесь

Иілу – наклониться

Көтеру – поднять
Тік тұру – стоять ровно (выпрямиться)
Тік тұрындар – встаньте ровно (выпрямитесь)
Тік тұрамыз – встанем ровно (выпрямимся)
Басты оңға бұру – повороты головы направо
Басты солға бұру – повороты головы налево
Мұқият бол – будь внимательным
Отбасы – семья
Артпен жүру – ходьба спиной вперед
Сүйеу қадам – приставной шаг

ҮОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Саусаққа арналған гимнастика

«Бұл – атам, бұл – апам,

Бұл – әкем, бұл – анам,

Бұл – бөпем менің, көркем.

(Сол қолымен оң қолының әр саусағын ұстау, сосын керісінше орындайды).

Міне менің отбасым (сол қолмен оң қолдың жұдырығын құшу және керісінше орындау).

Балаларға топтары да үлкен отбасы екенін айтып, еске салу.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке сап құру. 2 минут баяу жүгіру.

Аяқты өкшеден бастап, аяқ басына қарай басады. Қолдарын иықтан бастап бос ұстайды.

Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

Баяу жылдамдықпен бірқалыпты жүгіреді. Дұрыс тыныс алуын қадағалайды.

II. Айналдырмалы құрсаулармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№2).

Бұл жаттығулар жалпақтабанның алдын алады. Педагогтің айтқанын бұлжытпай

орындауға тырысады. Еңкейгенде аяғын бүкпей, кідіріспен тыныс алады. Құрсаудың

үстімен әртүрлі жүрістер орындайды: өкшесін еденге, аяғының басын құрсауға басып,

аяғының басын еденге, өкшесін құрсауға басып жүреді.

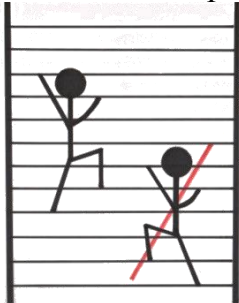
Негізгі қимылдарды орындау:

Әртүрлі тәсілдермен гимнастикалық қабырғаға өрмелеу – кезекпен аттап өрмелеу, сатылардан дұрыс ұстану, қауіпсіздік ережелері. (3 рет)

Баспалдаққа шығуды орындайды. Дұрыс ұстану үшін төрт саусақты сатының үстінен

келтіріп, бас бармаған астынынан келтіріп ұстайды. Бір сарынды қозғалып, өз қимылын басқаруға тырысады.

Баспалдақтан түскенде сатыларын қалдырмай, секіріп түсіп кетпеуі керек.



Тепе-теңдік сақтау. (4 рет)

Еденге бұралыңқы тасталған баудың үстімен қолдарын екі жаққа созып, артпен жүреді.

Тепе-теңдік сақтап, арқасын тік ұстауға тырысады.

Тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындайды. Жаттығулар кешенін толық орындап біткенше тепе-теңдік сақтап, арқасын тік ұстап, басын төмен түсірмеуге, колдарын екі жаққа созып, баудың үстімен әдемі болып, бірқалыпты жүріп өтуге тырысады.

Ойын жаттығуы: «Іліп кетпе!» – айналып тұрған секіртпеден секіріп өту. Ойынға белсене қатысады. Секіртпе қозғалыс амплитудасының ең жоғарғы нүктесіне келген сәтте оның орта тұсының астынан шапшаң жүгіріп өтіп үлгеруге тырысады. (2рет)

III. Логикалық-абстрактылы ойлауды дамыту жаттығулары (мидың сол жақ жартышары). Жаттығулар нәтижесінде есте сақтау қабілеттері, ойлау мүмкіндіктері, математикалық қабілеттері жақсарады. Ми белсенділігі артады. (4рет)

<p>«Тілше» Тілімізді көрсетейік, Қарап оны көрейік.</p> <p>«Тілше» Тілімізді қимылдатып, Дөңгелетіп ойнайық.</p> <p>«Ауызшық». Ауызды ашып айналдыр, Оңға-солға шайнаңда!</p>	<p>Тілдерін ілгері-кейін қозғалтады.</p> <p>Тілдерін жан-жаққа жүгіртіп ойнақы қозғалтады.</p> <p>Ауыздарын ашып, жақ сүйегін оңға-солға шапшаң айналдырып қозғалтады.</p>
--	--

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

«Отбасы»

Шенберге алақандарын түйістіріп дөңгелене тұра қалып, жаттығуларды ырғақты орындайды.

«Отбасы»

«Бір-бірімізбен қолұстасып тұрып, бір бүтін екенімізді, бір отбасы екенімізді сезінейік! Бәріміз бірге демімізді ішке тартып, қайта шығарамыз (3 рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің соғысын тыңдайық...»

«Дүк» – ілгері қадам аттау, «дүк» – артқа қадам аттау (3 рет)

№80

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Көшбасшы бол»

Мақсаты: а) Себетке доп лақтыру, лақтыру кезінде аяқты жазып барып итерілу, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйретуді жалғастыру. Сызықтан-сызыққа алшақ аттап жүгіруде ауада қалықтап, жеңіл жүгіру үшін екпінмен итеріле білуді жалғастыру.

ә) Гимнастикалық қабырғаға қиғаштап өрмелеп, сатыдан-сатыға әртүрлі аттап, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп, сатыдан дұрыс ұстанып өрмелеу дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.

б) Өзін-өзі басқару, ұстаным мен еркін қимылдау сеніміне тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: кинезиологиялық гимнастика, алшақ аттап жүгіру, допты себетке лақтыру, остеопатиялық жаттығулар.

Түсінеді: бір орында тұрып екі қолмен кеудеден апарып, себетке доп лақтыру, қауіпсіздік ережелерін сақтау, аяқты сүйеп қойып, баспалдақтармен көлбеу қиғаш түсу.

Қолданады: әртүрлі жүктемеде тиімді де бірқалыпты тыныс алу дағдылары; топтарға бөлініп негізгі жаттығуларды орындау, аяқты сүйеп қойып, баспалдақтармен көлбеу қиғаш түсу, кеңістікті бағдарлау дағдылары.

Қолданылатын көрнекі құралдар: тапсырмалары бар бүтін және бірнешеге бөлінген нұсқау-қағаздар, баскетбол доптары, баскетбол қалқаны мен себет, гимнастикалық қабырға.

Билингвалды компонент:

Текшелермен орындалатын жаттығулар – упражнения с кубиками

Бірі-бірден сап түзеу – ходьба в колонне по одному

Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – ходьба по одному (по двое)

Мұқият бол – будь внимательным

Жаттығу – тренировка

Шеңберге тұру (тұрындар) – встать в круг

Жүріп келе жатып қолға арналған жаттығуларды орындау – ходьба с заданием для рук

Сапқа тұрындар - встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Шеңбер бойына отырындар – садитесь в круг

Шеңберге тұрындар – встать в круг

Тізбекке сапқа тұру – построение в колонну

Бір қатарға қайта сапқа тұру – перестроение в шеренгу

Текшелер – кубики

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Суретті құрастыр» ойын жаттығуы. Бөліктерге бөлінген суреттерді қайта құрастырады.

Берілген тапсырманы талдайды. Қимыл-қозғалыс жоспарын жасайды. Өздері білетін жаттығулармен салыстырады.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекпен қолдарының қозғалысын өзгертіп, өкшеден аяқ басына қарай сырғыта басып жүреді. Түзету жаттығуларын орындай отырып, тізбекпен жүреді. Қолдарын еркін ұстап, шапшаң жүруге тырысады.

Сызықтан-сызыққа дейін алшақ аттап жүгіру (6 сызық).

Тыныс алуын қалыпқа келтіру.

Алшақ аттап жүгіреді. Аяқпен екпіндеп итерілуге тырысады. Қолдарын уақытында сермеп көмектеседі.

Үш-үштен қайта сап құру.

II. Кинезиологиялық гимнастика

Құлақ қалқанын уқалау. Құлақтарды уқалаймыз, Сипалаймыз, мыжғылаймыз...	Алдымен құлақтарының сырғалығын, құлағын толық уқалайды.
Басын шайқау.	Иықтарын жазып, көздерін жұмып, бастарын

<p>Басымызды шайқаймыз, Шайқалмаймыз, байқаймыз!</p> <p>Бас изеу. Бас изейміз, жақсылықты қостаймыз, Мамандықты қасымызға қоспаймыз!</p> <p>Мойын-иек. Басты төмен түсіріп, Айналдырып шайқаймыз!</p> <p>«Баспана». Бірлесіп үй саламыз, Тату-тәтті баламыз!</p> <p>«Алақан». Алақанды қысамыз, Күшті болсын қолымыз!</p> <p>«Сақина» Сақинаны жинаймыз, Анамызға сыйлаймыз!</p> <p>«Зейін» Зейін қойып ойнаймыз, Алақан қыспай қоймаймыз!</p> <p>«Бұру». Басыңды бұр, Қара, артыңда не тұр?</p>	<p>төмен қаратып салбыратады. Терең демалып, бастарын екі жаққа баяу қозғалтады.</p> <p>Бастарын баяу бір жақ иығына қарай апарып, алдыға-артқа қозғалтып, изей бастайды. Екі иығына кезек-кезек апарып, изейді. Еркін тыныс алады.</p> <p>Иектерін мүмкіндігінше төмен түсіреді. Иықтарын босатады. Көздерін бақырайтып, иықтарын көтеріп, бастарын екі жаққа кезек- кезек қисайтып қозғалтады.</p> <p>Саусақ бастарын түзулеп, біріктіріп тұрады. Оң қолдың саусақтарымен сол қолдың саусақ бастарын қатты басада. Әр жұп саусақтарға осындай қимылдарды орындауға жаттығу.</p> <p>Оң қолдың саусақтарымен сол қол алақанын қатты қысады. Сол қолы қарсы итеріп, қарсыласады. Жаттығуды екі қолмен кезек орындайды.</p> <p>Саусақтарды кезек-кезек бас бармақпен түйістіреді. Түйістіру кері ретпен қайталанады. Алдымен бір қолмен, кейін екі қолымен бірдей орындайды.</p> <p>Сол қолдың алақанын ашып, оның ортасында орналасқан зейінді шоғырландыру нүктесіне оң қолдың бас саусағын қатты басады. Басып тұрып демін ішіне тартады, босатқанда демін сыртқа шығарады. Оң қолмен дәл солай қайталайды.</p> <p>Бастарын артқа бұрады. Артында не тұрғанын қарап, көруге тырысады.</p>
---	--

Топқа бөлініп, негізгі қимылдарды орындау

Өз бекеттеріне тізбектерге бөлініп тұрады. Педагогтің белгісімен топтар орындарын ауыстырады.

Себетке доп лақтыру. (3 рет)

Допты кеуде тұсында ұстап тұрып, ілгері-төменге қарай доға жасай отырып түсіріп, қолын қайта жоғары көтеріп түзеп, қолдарының басы мен саусақтарын аша отырып, допты екпінмен себетке бағыттап лақтырады. Баскетбол қалқанынан 2,5 метр қашықтықта тізбектерге тұрады.

Бастапқы қалыпқа дұрыс тұрады. Аяқтарын иық еніндей қашықтыққа қойып, бір аяғын жарты қадам ілгері орналастырады. Салмақты екі аяққа бірдей бөліп, денені алға бұрады. Қолдарын шынтақтан бүгіп, денеге жанай таяу ұстайды. Допты бір орында тұрып, себетке екі қолмен кеудеден итеріп лақтырады.

Гимнастикалық қабырғаға аяқты аяққа сүйеп аттап, қиғаш өрмелеу. (3 рет)
Баспалдақтан-баспалдаққа өткенде аяқ пен қол қимылдарын үйлестіру, қауіпсіздік ережелерін сақтау.

Гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеп шығады да, аяқты аяққа сүйеп аттап, қиғаш түседі. Баспалдақ сатыларынан мықтап ұстайды: төрт саусақпен үстінен, бас бармақпен сатынан ұстайды.

Ойын жаттығуы «Тында, орында!». (2 рет)

Жүргізуші 1-2 қимылды айтып, қайталайды. Тек қалай орындалатынын түсіндіріп, көрсетпейді.

Балалар тура сол ретпен қимыл-қозғалыстарды қайталауы керек.

III. Остеопатиялық жаттығулар

Бастапқы қалып: аяқтарын иық еніндей қойып тұру. Оң қолды алдына созып, аздап бүгеді. Сол қолды оң қолдың шынтағына қойып, ақырын басады, оң қолдың шынтақ буынын мүмкіндігінше сол иыққа жақындатады. 10–15 секунд қайталап орындайды.

Бастапқы қалып: аяқтарын иықтың мөлшеріне қойып тұру, қолдарын артына түйістіріп ұстап, ақырындап жоғары көтеру. Қолдарын шынтақта бүкпей, 10–15 секунд орындайды.

Бастапқы қалып: аяқтарын иық еніндей ашып қойып тұру, қолдарын жоғары көтеріп, оң қолын шынтақтан бүгіп, қол басын мойынның артына қойып, сол қолмен оң қолдың шынтағынан ұстап, солға қарай бірнеше рет тарту. Сосын қолдарын ауыстырып, жаттығуды жалғастырады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Дұрысын көрсет!» ойын жаттығуы. Жүргізуші: «Көңі күйлерің қалай?», «Көңіл күй қандай?». Балалардың назарын достарыңмен бірге өткізген кез келген сәттің қызықты екендігіне аударту.

Мамыр

№81

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Шабандоздар»

Мақсаты: а) Бала ағзасының барлық жүйелерін жарыс қимылдарын (эстафеталарды) орындау арқылы жаттықтыру. Қимыл әрекеттердің өз бетімен еркін орындалуын жалғастыру.

ә) Тік қойылған баспалдаққа сатылар арасымен өрмелеуге жаттығу. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіруін дамыту. Фитболды «жыланша» иректеліп жүріп, заттардың арасымен алып жүруді бекіту.

Ұсақ моториканы, хоп-фитболмен текшелерді айнала арқаны тік ұстап, еденнен шұғыл екпінмен итеріліп, аяқ басына жұмсақ түсетіндей етіп секіруді дамыту.

б) Ептілікті, күштілікті, көпшілдік қасиеттерін дамыту. Ұлт тарихы, халық мәдениетіне деген құрметке, білім-білік дағдыларын қолдана алуға, жұппен жұмыс, эстафеталарда басқалармен әрекет ету ережелерін сақтай білуге тәрбиелеу. Жалпақтабан мен арқа омыртқа ауруларының алдын алу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: арқа аурулары мен жалпақтабанның алдын алуға арналған жалпы дамыту жаттығулары.

Түсінеді: «шабандоз» терминін, эстафета ережелерін, командада, топта өз әрекетін өзгелермен үйлестіруді, фитболмен секіргенде жерден екпінмен итеріліп, қайта аяқ басымен жұмсақ түсуді.

Қолданады: бастапқы қалыпқа дұрыс келу, фитболды заттардың арасымен алып жүру, жерден көтерілген жазық бетпен жүргенде тепе-теңдік сақтау, сапқа тұру, қайта сапқа тұру, заттардың арасымен жорғалау.

Қолданылатын көрнекі құралдар: өрме қамшы, гимнастикалық қабырға, ұзын орындықтар, сатылар, фитболдар, хоп-фитболдар.

Билингвалды компонент:

«Кім шапшаң?»

Екі-екіден қайта сапқа тұрғызу – перестроение в колонну по два

Доп сырғанату – катание мяча

Допты заттар арасында сырғанату – катание мяча между предметами

Ал – возьми

Қой – вложи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Бастаушы шақырады:

«Ау, жігіттер, келіңдер!

Күш сынасып көріңдер!

Тақияны алыңдар,

Шауып келіп кідірмей,

Күміс теңге алыңдар!

Ер-тоқымнан айрылмай,

Шапқан атқа мініңдер!

Ат астынан өте шығып,

Бірінші боп келіңдер!

Жеңіп ойнақ салыңдар,

Бас жүлдені алыңдар!»

- «Тақия, теңге алу ма,

Жігіттер одан қала ма?

Бір, екі, үш,

Жастар ала күш!

2. Негізгі кезең

I. Қимыл жаттығуы: «Кім шапшаң?

Сапқа тұрып жарысу.

Ат шабысы естілетін күй әуенімен қамшыға арналған түзету жаттығуларын орындау.

Балалар қолдарына қамшы алып, шауып келе жатқандай қимылдар жасап, залда бытырап, аяқ басымен, өкшемен қалағанындай қимылдап жүреді.

II. Арқа омыртқаның қисаюы мен жалпақтабанның алдын алу.

Қамшымен жалпы дамыту жаттығуларын жасау.

Статикалық қалыпты сақтап, омыртқаны дұрыс ұстау қабілеттерін белсендендіру.

Балалар бірнеше тізбекке өз орнын есте сақтап, сап түзеп тұрады. Белгі бойынша шашырап кетіп, қалауынша қимылдар жасайды. Қайтадан белгі бергенде өз орнына тез келіп тұра қалуы керек.

1. Бастапқы қалып (Б.қ.): 1-2 қамшыны жоғары көтеріп, оң (сол) аяғын артқа жіберіп, аяқтың ұшымен өкшесін өзіне тартып созылып – демін ішіне тартады да, 3-4 – б.қ. 8 рет қайталайды.

2. «Бір жағына еңкею»

Б.қ.: аяқты аяқастырып отыру, қамшы жоғарыда, 1-2 – оңға (солға) еңкею, қамшыны жерге тигізу, 3-4 – б.қ. 6 рет қайталау.

3. Б.қ. шалқалап жатып алып 1-қамшыны жоғары көтеру, 2-екі аяқты бірдей сермеп, аяқтың ұшын қамшыға тигізу. 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау.

4. Б.қ. қамшыны арт жағына қолын төменге түсіріп ұстау. 1-2 – қамшыны жоғары көтеріп отыру. Арқаны тік ұстап, тізені ашу, өкшені көтеру. 3-4 – б.қ. 8 рет қайталау.

5. «Қамшыны тізеге қою». Б.қ.: қамшы төменде, 1 – қамшыны жоғары көтеру, 2 – бүгілген сол аяқты көтеру қамшыны тізеге апарып, 3 – қамшыны жоғары көтеру, арқаны түзу ұстау. Аяқты түсіру. 4 – б.қ. орнықты тұрып, аяқ ұшын тарту. 5 рет қайталау.

6. Б.қ.: қамшыны табанымен қысып отыру, 1 – тізені бүгіп, жоғары көтеріп, денені оңға-солға бұру. 5 рет қайталау

7. Б.қ.: жерде отырып, еңкейіп, қамшымен оң (сол) аяқтың ұшын іліп алып, мүмкіндігінше жоғары көтеріп, ұстап тұру. 5 реттен қайталау.

8. Б.қ.: отырып алып аяқтың ұшымен қамшыны жинау.

9. Б.қ.: жерде жатқан қамшыдан оң (сол) қырымен секіру. 10 секіруді 2 рет қамшыдан аттаумен алмастырып қайталау.

Жарыс түріндегі негізгі қимылдарды орындау (3 рет).

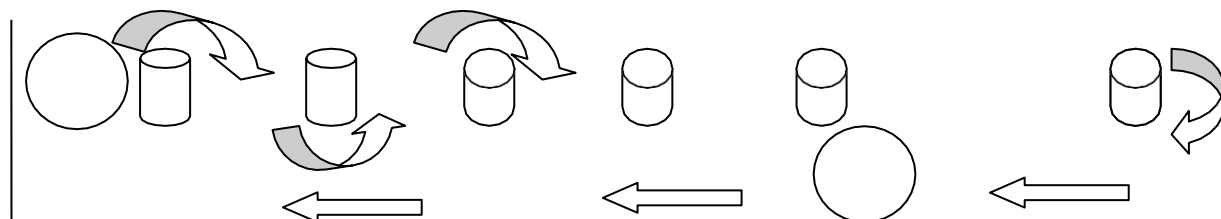
Тік қойылған баспалдақ сатыларының арасымен жорғалау.

Белгі бойынша алғашқы ойыншы баспалдақ сатыларының арасымен жорғалайды, модульды айналып өтіп, дәл сол тәсілмен қайта қайтып, қолындағы қамшыны келесі ойыншыға береді. Ойын жалғаса береді.

«Жылан»

Фитболды заттардың арасынан ирек жолмен алып жүру.

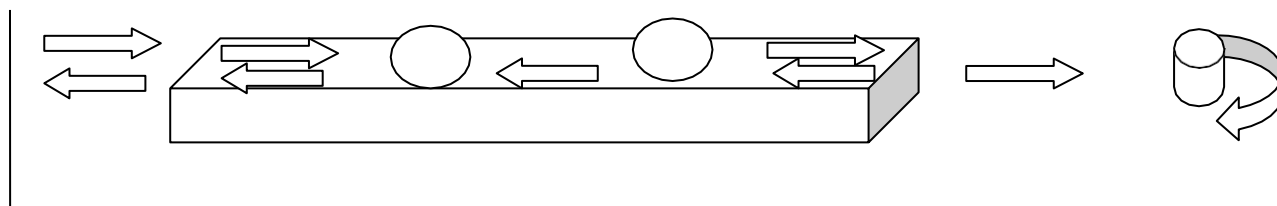
Белгі бойынша алғашқы ойыншы заттардың арасымен модульды айналып, фитболды алып жүреді де, қажетті жерге жеткен соң дәл сол тәсілмен қайта қайтып, қолындағы фитболды келесі ойыншыға береді. Ойыншылар екі аяқпен бірдей екпіндеп сырғып жүруге тырысады.



«Шабандоз»

Хоп-фитболмен текшелердің арасымен арқаны тік ұстап секіру, еденнен шұғыл итеріліп, жартылай бүгілген аяғымен жұмсақ секіріп, қайта қону.
Ойыншы «арғымаққа» (хоп-фитбол) мініп, бүкіл дистанциядан өтіп, келесі ойыншыға береді.

Тепе-теңдік сақтау – ұзын орындықтың үстімен жанына қарай, текшелерден аттап жүру.
Тепе-теңдік сақтауға назар аудару.
Тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындайды.
Ұзын орындықтың үстімен жанына қарай, текшелерден аттап жүреді. Қолдарын беліне қойып, басын төмен түсірмеуге тырысады.



Қимыл-қозғалыс ойыны : «Шеңбер» (3 рет).

Құрсауларды шеңбер бойымен орналастырып қою.

Ойыншылар өз құрсауларына тұрады. Әр құрсауда тек 2 ойыншы тұра алады.

Бір ойыншы үлкен шеңбердің дәл ортасында тұрады. Белгі бойынша ойыншылар өз құрсауларына жүгірген кезде ортадағы ортадағы «үйі жоқ» ойыншы кез келген құрсауға тұрып алады. Артық ойыншы енді ортаға тұрып, өзіне үй іздейді. Осылайша ойын жалғаса береді.

III. Ұпайларын санап, сабақ қорытындысыншығарады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Жігіттік туралы мақал-мәтелдер

Ер сүрінбей ел танымас,
Ат сүрінбей жер танымас.

Жеті қырлы балықты, сегіз қырлы жігіт алады.

Ер байлығы – еңбекте.

Ер жігіт айтқанын екі етпес.

№82

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Спортпен шұғылданамыз!»

Мақсаты: а) Оң қол және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету, қолдарын алдымен төмен қарай айналдырып, сосын артқа толық жазылғанша сермеп лақтыруға дағдыландыру. Аяқты өкшеден бастап, аяқ басына қарай басып, жылдамдықты сақтап, баяу жүгіруге жаттығуды жалғастыру.

ә) Заттардың арасымен еңбектеп жүруді бекіту, қозғалыс кезінде дұрыс қалып пен бұлшық еттердің сәйкес рефлекстерінің қалыптасуына ықпал ету. Терендікке секіруге, аяқты бүгіп секіріп түсуге, тепе-теңдік сақтауға жаттығу.

б) Ептілік, төзімділік, күштілік, өзбетімен әрекет етуін дамыту. Өз денсаулығын да, өзгенің денсаулығын да сақтай білуге, әрекет етудегі тапқырлыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: ырғақты гимнастика, оң қол және сол қолмен сермеп лақтыру, көзге арналған жаттығулар.

Түсінеді: қолды айналдырып сермеу, секіріп түскенде тепе-теңдік сақтау, қауіпсіздік тәртібі.

Қолданады: үйде де қауіпсіздік дағдыларын қалыптастыру, залда алақан мен тізеге басып, еңбектеп жүру, бастапқы қалыпқа дұрыс тұру («малдас құру»; өкшені толық басып отыру; тізерлеп тұру), 35 см биіктіктен төменге секіру.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бала санына қарай диаметрі – 8 см доптар, биіктігі –35 см ұзын орындықтар.

Билингвалды компонент:

Күшті – сильный

Батыл – смелый

Үлкен – большой

Бір-бірден тізбекке тұру – построение в колонне по одному

Бір-бірден (екі-екіден) жүріңдер – ходьба по одному (по двое)

Екі-екіден тізбекке қайта сап құру – перестроение в колонну по два

Допты алысқа лақтыру – метание мяча вдаль

Орныңды тап – найди свое место

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

«Жаттығуды бастадық – бұл бір!

Алшақ – алшақ басайық – бұл екі!

Тоқтама сен, кідірме – бұл үш!

Күн күлімдеп тұр көкте! Тамаша!

Үлкен боламын, күшті болам, ер болам! Тамаша!» Мәтін бойынша қимылдар жасайды.

2. Негізгі кезең

I. Бірден-екіден тізбекке тұру. Қозғалыс кезінде қайта сап құру. Арақашықтықты сақтауға тырысады.

II. Ырғақты гимнастика. Зейінін шоғырландырып, қимылдарды ырғақты орындап, бірқалыпты тыныс алуға тырысады.

Негізгі жаттығуларды ойын түрінде орындау.

Оң қол, сол қолмен лақтыру.

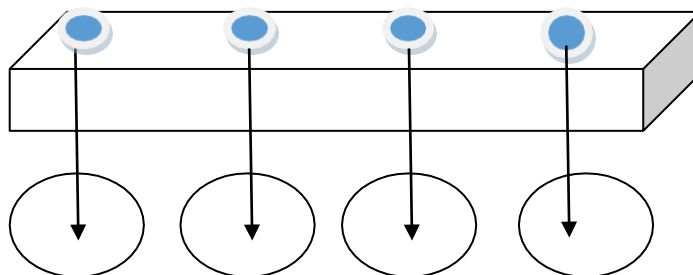
- қолдарын алдымен төмен қарай айналдырып, сосын артқа толық жазылғанша сермеп лақтыру.

Алысқа лақтыру техникасын қайталайды. Белгіленген сызықтың қасына екі лекке сап түзейді. Бастапқы қалыпқа келеді: үш саусағын доптың артына, басбармағы мен шынашағын доптың екі жағына қояды. Допты мейлінше алысқа лақтыруға тырысады. Педагогтің белгісімен ғана доптың артынан жүгіреді. Қайтып келіп балалар қатарының соңынан тұра қалады.

Тереңдікке **секіру** – биіктігі 30 см заттардан секіріп түсу – аяқты түзулей бастағанда бірден қолдарын төмен түсіріп, алдыға шығару.

Ұзын орындықтың бетінен екпінмен екі аяқтап итеріледі. Қолдары мен аяқтарының қимылдарын үйлестіреді.

Тепе-теңдік сақтап, жерге секіріп түскенде алдыға қарап, денесін тік ұстауға тырысады.



Денені жұмырлап, алдыға қарай дөңгелеп, арқасына аунап түсу.

Денені жұмырлау – отырып, тізесін біріктіріп, қолдарын еденге, шынтақтарын денесіне қысып, арқасын дөңгелету.

Бастапқы қалыптан негізгі акробатикалық жаттығулар жасау.

Типтік қателер:

Артқа қарай аунағанда жұмырланғанды жоғалтып, арқаға құлау; аяқпен итерілгенде жеткіліксіз екпін алу; шалқасынан жатқанда аяқты кеудеге жинамау; арқаны дөңгелетпеу. Денені жұмырлау – отырып, тізесін кеудесіне қарай тартып, шынтақтарын денесіне қысып, арқасын дөңгелетеді. Алдыға қарай дөңгелеп арқасына аунап түсу – аунап келіп қайтадан аяғына тірелу акробатикалық жаттығулары

«Орындарыңмен ауысындар» қозғалыс ойындары

Залды екіге бөлетіндей етіп, ортаға арқан төселіп салынады.

Әр команда залдың бір бөлігіне орналасады.

«Жүгір!» деп белгі берілгенде, балалар өз бөлігінде шашырап жүгіреді.

«Ауысамыз!» деп белгі берілгенде, екі топ ауысады. Қай топ бірінші болып толық ауысып үлгереді, сол топ жеңіске жетеді.

III. Дыбыстарды айту арқылы тыныс алу жаттығуларын орындау.

«А» дыбысы.

Өкпе, кеңірдек, көмейдің жұмысын жақсартады. Дыбыстау нәтижесінде тыныс алу тереңдеп, оттегін қабылдау ұлғаяды.

Тыныс алғанда шығарылатын ауаны ұлғайту үшін дауысты дыбыстарды мүмкіндігенше созу қажет. Мысалы: жіп тарқатылғанша созу.

«М» дыбысы.

Дыбысталуы ми тамырларына оңтайлы әсер етеді. Психоэмоционалды күйзелістен шығарып, есте сақтау мен тыныштық сезімдерін жақсартады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Табысқа жетуді болжау:

«Жұлдыз» жасап, етпегінен жатып, өздерін жеңімпаздар тағында тұрғандай сезіну ұсынылады.

Спорттың қай түрімен шұғылданғысы келетінін айтып, өзін жеңімпаздықты сезінуі жайлы айтып береді.

№83

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Секіртпе - супертренажер»

Мақсаты: а) Қозғалыс ортасын байыту арқылы балалардың даму, сауығуына жағдай жасау, жұмыс тәртібін ұстану мен қарым-қатынасқа түсе білу қабілеттерінің қалыптасуына көмектесу (топпен жұмыс, жұппен жұмыс).

ә) 50-40-30 см көтеріліп керілген секіртпенің астымен өтуде жақсы нәтижеге жету үшін ең тиімді тәсілдерді таңдай білу.

Секіртпені айналып бір аяқпен секіргенде аяқтарын түсірмеуге, жерге аяқ басымен қонуға жаттығу. Секіртпелердің арасымен жүріп өткенде, секіртпеден аттап өткенде арқаны тік ұстау дағдыларын бекіту.

б) Талдау, ойлау, қалыптан тыс шешімдер таба білу, қимыл қозғалыс тапқырлығы, көзмөлшері коммуникативті құзырлылық қабілеттерін дамыту. Командамен жұмыста, басқа да жағдайларда жауапкершілікке тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: секіртпемен жұпта жаттығулар орындау, бетке массаж.

Түсінеді: секіртпені түрлі қимыл-қозғалыстарды қолдана алу, секіртпенің астынан өту тәсілін таңдаудың оның керілу биіктігіне қатысы, тиімді жол қолдану, аяқты санын 90° көтеріп жүру, аяқтың табан ортасымен итеріліп қозғалу, оң жақ пен сол жаққа кезек секіруді.

Қолданады: командамен, жұппен жұмыс, заттардың арасымен заттардан аттап жүріп өту, бір аяқпен секіру, кез келген қимыл кезінде тепе-теңдікті сақтай алу, заттың астынан өту үшін тиімді тәсілдерді таңдай білу дағдылары.

Қолданылатын көрнекі құралдар: 2 метрлік ұзын ағаштар (4 балаға бір ағаш)

Билингвалды компонент:

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – упражнение закончили

Шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг

Сапқа тұрыңдар - встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына - в одну линию

«Лақтыр-ұстап ал» – «Подбрось-поймай»,

Қол жаттығуларымен жүру – ходьба с заданием для рук

Заттар арасымен жүру – ходьба между предметами

Бір аяқпен секіру – прыжки на одной ноге

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Секіртпені неге «супертренажер» деп атайды, неге онымен кез келген спортшы жаттығады екен, соны анықтап алу.

2. Негізгі кезең

I. Секіртпеден аттап жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығулар орындау.

Секіртпеден аттап жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды орындайды.

Аяқтарын 90° көтеріп, алдымен аяқ басымен басып, сосын толық табанға басады.

Бір келкі, бір ырғақпен, қолдарын еркін ұстап, дұрыс тыныс алуға тырысады.

(4 баладан қатарға тұрып орындау).

II. Жұптық секіртпемен орындалатын негізгі жаттығулар (№2)

Өз қимылдарын басқа балалардың әрекеттерімен үйлестіріп жүруге тырысады.

Қолдарын шынтақтан түзеп, бүкіл жаттығулар кешені біткенше денені түзу ұстауға тырысады.

Секірулер: ілгері жылжи отырып, бір аяқпен секіртпеден айналып секіру. Аяғының басымен итеріліп секіру. Бірінің артынан бірі секіртпені айналып, бір аяқпен секіріп жүру. Секіртпені басып кетпеуге, оған жақын жүруге, белгі бойынша секіртпені тез ала қоюға тырысады.

50 см, 40 см, 30 см биіктікке көтеріліп тартылған секіртпенің астынан өту. Нұсқау –денені барынша жинақтап, жұмырлану, секіртпені іліп кетпеуге, қолымен жерге таянып қоймауға тырысу.

Секіртпенің астынан өту тәсілін оның керілу биіктігіне қарай таңдап, тиімді жол қолданады. Денені барынша жинақтап, жұмырланып, секіртпені іліп кетпеуге, қолымен жерге таянып қоймауға тырысады.

Балаларға қалауынша топтарға бөлініп алып, еденге геометриялық фигуралар, ұзын жол құрастыру ұсынылады.

Доминаттықтан гөрі бірлесу, ынтымақтастық, достық тактикасының жеңіске жеткізетіндігін тағы айта кету.

III. Бетке массаж

Мақсаты: беттегі белсенді нүктелерге әсер ете отырып, суық тиюдің алдын алу.

Маңдайларын, беттерін сипайды. Мұрын қанаттарын ортадан самайға қарай сипайды.

Терісін ақырындап саусақ ұшымен тығыздап жатқандай басып, түрткілейді. Мұрын кеңсірігін, қабағын саусақтарымен басады, сағат тілімен айналдырып сипайды (5-6 рет).

Қастарын саусағымен басып, қалауынша сызады да, оларды шымшып, ортасынан шетке қарай түзетеді.

Көздерінің шеттерін өте абайлап саусақтарымен басады да, кірпіктерін тарайды.

Мұрын қанаттарын басып-басып, саусақтары кеңсіріктен мұрын қуыстарына қарай тарап, мұрынның өзін тартып-тартып қояды.

3. **Қорытынды кезең (рефлексия).** Секіртпені тағы қандай жаттығу кезінде пайдалануға болатынын айту ұсынылады

№ 84

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Аңшы боламыз!»

Мақсаты: а) Түрлі жағдайларда баланың жинаған білім-біліктерін саналы, өз бетімен қолдана білуіне жәрдемдесу. Биіктікке секіргендегі қол мен аяқтың қимылын түзету, дамыту.

ә) Тізені жоғары көтеріп жүруге жаттықтыру. Динамикалық тепе-теңдікті сақтауын қалыптастыру. Заттардың арасымен жүгіруді жалғастыру. Арқан биіктігі мен арқаннан өту тәсіліне қарай қол-аяқты жинап жұмырлану.

б) Ептілік, төзімділік, күштілік, өз бетімен әрекет етуін дамыту. Өз денсаулығын да, өзгенің денсаулығын да сақтай білуге, әрекет етудегі тапқырлыққа тәрбиелеу. Дәстүрлерді сақтай білуге, топта әрекет ете білуге баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: жүгіріп келіп биіктікке секіру, жүгіріп келген соң тыныс алуын қалыпқа келтіру.

Түсінеді: «аңшылық» адамның ең көне кәсіптерінің бірі – аңшылыққа арналған құралдар; таза ауадағы қимыл әрекетінің денсаулыққа пайдасын; аяқты саннан 90°-қа көтеру; таяқтарға жақын жүру және рөлдік ойындардың мазмұны.

Қолданады: таяқпен жаттығулар орындау дағдысы, заттардың арасымен жүгіру, сенсомоторлық үйлесімді, көзмөлшерін, қимыл дағдыларын, тепе-теңдікті сақтауды, қол мен аяқтың қимылдарының үйлестіру дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

бала санына қарай ұзындығы 50 см таяқшалар, бір топқа жетерлік доптар, таяқшалармен ататын тік нысана.

Билингвалды компонент:

Аңшылар – охотники

Мерген – стрелок

Қоян – заяц

Қояндар – зайцы

Гимнастикалық таяқ – гимнастическая палка

Таяқшалармен жаттығулар жасау – упражнения с палками

Отырыңдар – садитесь

Тұрыңдар – встали

Отыру – сесть

Тұру – встать

Иліңдер – наклонитесь

Иілу – наклониться

Көтеру – поднять

Тік тұру – стоять ровно (выпрямиться)

Тік тұрыңдар – встаньте ровно (выпрямитесь)

Тік тұрамыз – встанем ровно (выпрямимся)

Күшті – сильный

Батыл – смелый

Үлкен – большой

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ежелгі адам мен қазіргі адамның өміріндегі аңшылық пен аңшылық орны туралы әңгімелеу.

Ежелгі аңшыларға айналып ойнау ұсынылады.

2. Негізгі кезең

I. Қолға арналған жаттығуларды орындап, жүріп келе жатып белгі бойынша тоқтау; белгі бойынша жүгіру бағытын өзгерту.

Қозғалыс жаттығуы: «Аңшылар із кеседі» – еңбектеуді жүру және жүгірумен кезектестіру.

Даланы аралап, аңдарды іздеп, із кесуші аңшылардың қимыл әрекеттерін келтіріп қозғалады. Өртүрлі қимылдарды кезектестіріп орындайды. Бірқалыпты тыныс алуға тырысады. Педагогтің нұсқауын бұлжытпай орындайды. Үш-үштен тізбекке тұру.

II. Таяқшалармен жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№3). Қатарлар арасындағы арақашықтықты сақтаулары шарт. Қысқа таяқшаларын (найзаларын) қолдарына алып, түзету жаттығуларын орындайды.

Негізгі қимылдарды орындау. Жаттығулар ойын түрінде орындалады. Үш тізбекке сап түзеп тұру. Педагогтің айтқандарын бұлжытпай орындауға тырысады.

«Ең епті аңшы кім екен?» (4 рет).

Аяқтарын саннан 90°-қа жоғары көтеріп таяқшалардан тепе-теңдікті сақтап жүріп өтеді.

Таяқшалардан жол салып келесі жаттығуларды жасауға дайындалады.

Бір қатарға қойылған таяқтардың арасымен жүру.

Біріншіде таяқшалардан аяқты жоғары көтеріп аттап өтеді. Қолдарын белге қояды.

Екіншіде көзді жұмып өтіп көреді. Таяқшаларды баспауға тырысады.

Таяқшаларды оңынан-солынан айналып жүгіріп өтеді. Таяқшаларды баспай, бірақ жақын жүгіруге тырысады.

Биіктікке секіру (4 рет). Баланың қолын созғандағыдан 25 см биіктікке ілінген таспаны жүгіріп келіп секіріп алу. Аяқпен итерілу күші мен қолдың сермей қозғалуын түзету. Жүгіріп келіп екі аяқпен жоғары секіреді – аяқпен қажет жерден итеріледі: алыс та емес, лентаның дәл түбінен де емес.

Орындаған соң өз орындарына келіп тұрады.

Арқанның астынан әртүрлі тәсілдермен өту. Өту тәсіліне қарай аяқ қолын жинап ұстау. (3 рет).

Керіп тартылған арқанның астынан өтеді. Арқанды басымен іліп кетпеу үшін еңкеюге тырысады. Арқанның астынан өткен соң құрсаудан-құрсауға айналып өтіп, жүгіріп өз орнына келіп тұра қалады.

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қасқырға қақпан» (3 рет).

Шеңберде қол ұстасып тұрады. Бұл – аңшылардың қақпанын құруы. Белгі бойынша «аңшылар» қолдарын көтереді, «қасқырлар» әртүрлі бағытта еңбектеп жүреді. «Аңшылар»:

«Кәне, кәне, халайық,

Қасқыр қақпан құрайық.

Кәне, қақпан берік бол,

Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» деген тақпақты хормен айтып, қолдарын түсіреді. Қақпан ішінде қалып қалған «қасқырлар» ойыннан шығады.

III. «Диірменші»

Массаж – суық тию аурулары4 алдын алу.

Диірменші аспандап, бұлтта отырып ойнапты.

Саусақтарын маңдайдың ортасынан самайға қарай жүргізеді.

Қабының түбі тесіліп, ұны төгіліп қалыпты.

Беттеріне саусақпен ақырын жыбырлатады.

Балалар оған қуанып, бауырсақ жасап илепті.

Жұдырығын түйіп, бас бармақтарымен мұрынның шеттерін уқалайды.

Шаңғы, шанамен сырғанап, конькилермен билепті.

Сұқ саусақ пен ортаңғы саусақтарын жазып, құлақтарының алды мен артқы жағын уқалайды.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Табиғат дыбыстарын» тыңдау

Табиғат пен жан-жануарларға қамқорлық жасап, ұқыптылық таныту керектігін естеріне салады.

Туған жердің жануарлары жайлы әңгімелейді.

№85

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Көтеріңкі көңіл күй»

Мақсаты: а) Допты жоғары лақтырып, жерге түсіп қайта ұшқан кезде екі қолмен қағып алуға, допты алақанның жазып, саусақтарының басымен қағып алуға үйретуді жалғастыру.

ә) Допты басымен итеріп жүргізіп, алдыға қарай еңбектеуді жалғастыру.

Аяқ-қолын жинап, жұмырланып отырып алдыға-артқа домалауды бекіту.

б) Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге, ептілікке, төзімділікке баулу. Көз ауруларының алдын алу. Өз денсаулығын сақтауға үйрету.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары, «Күлімдейміз күндей» ойын жаттығуы, допты басымен итеріп жер бауырлап еңбектеп жүру.

Түсінеді: допты екі жағынан қысып ұстау, сапта тұрып арақашықтықты сақтау, допты жерге соғылғаннан кейін қағып алу, «арқасына аунау» термині.

Қолданады: үш тізбекке тұру дағдысы, доппен түзету жаттығуларын орындау, еңбектеп жүру, залмен қозғалғанда кеңістікті бағдарлау, арқасына аунағанда дұрыс жиналып жұмырлану.

Қолданылатын көрнекі құралдар: бала санына қарай диаметрі – 15 см доптар.

Билингвалды компонент:

Доппен ойнау – игры с мячом

Ойын – игра

Ойындар – игры

Халық ойындары – народные игры

Ойынды баста – игру начни

Допты оң (сол) қолдарыңа алыңдар – возьмите мяч в правую (левую) руку

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – закончили

Қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Дем алу-дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед

Қолды белге ұстап, оңға, солға бұрылыңдар – руки на пояс, повороты направо (налево)

Шеңбер бойына отырыңдар – садитесь в круг

Шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Ойын жаттығуы: «Дәл тауып көрсет», жүргізушінің рөлін ойнау: «Көңіл күйлерің қалай?», «Көңіл күйлерің қандай?» көңіл күйді доптың көмегімен көтеру ұсынылады. Сызық бойында тұрып, жүргізушінің сұрақтарына жауап береді. Жауаптарын сәйкес қимылдармен қатар орындайды.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке қатарға тұрады. Доппен орындалатын түзету жаттығулары: допты оң қолының астына қойып жүру, аяқ басымен жүргенде допты басынан жоғары көтеру, өкшемен жүргенде допты алдыға созып ұстау.

Үш-үштен қатарға тұру.

II. Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындау (№4).

Арақашықтық сақтау. Бастапқы қалыпқа допты түсірмей дұрыс тұруды қадағалау.

Негізгі қимылдарды орындау (10 рет):

Допты жоғары лақтырып, жерге түсіп, қайта ұшқан кезде екі қолмен қағып алу – допты алдына ұстап тұрып жоғары-алдыға лақтыру, саусақ бастарымен қағып алу, кеудеге тигізбеу.

Допты басынан асырып жібермеуге тырысады.

Бір орында тұрып, жерге соғылған соң допты екі қолдың басымен қағып алады. Егер доп домалап кетсе, қолына беруге тырысады. Допты себетке алдымен бірінші, сосын екінші тізбек апарып салады.

4 метрге допты басымен итеріп жүргізіп, алдыға қарай еңбектеу. (2 рет)

Жаттығуды орындағанда өздері білетін жер бауырлап еңбектеу дағдыларын қолданады.



4 метр

«Бір орында секіру» қол мен аяқтың жұмысын үйлестіреді. (2x10 рет)

Денені жинап алып отырған күйден алдыға-артқа домалау (5 рет).

Тізелерін біріктіріп, қолдарын жерге тіреп, иығын қол басының деңгейіне келтіріп, басын түзу ұстау. Осы қалыптан барлық негізгі акробатикалық жаттығулар басталады.

Типтік қателер:

Артқа қарай аунағанда жұмырланғанды жоғалтып, арқаға құлау; аяқпен итерілгенде жеткіліксіз екпін алу; шалқасынан жатқанда аяқты кеудеге жинамау; арқаны дөңгелетпеу. Денені жұмырлау – отырып, тізесін кеудесіне қарай тартып, шынтақтарын денесіне қысып, арқасын дөңгелетеді

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тым-тырақай». Ойыншылар шеңбер құрып қол ұстасады, тек бір бала – «малай» ортада тұрады.

Ойыншылар шеңбермен жүріп, қайталап айтады:

«Ал, кәнеки, балалар,

Бір, екі, үш – деп санаңдар.

Бір, екі, үш – ал тараңдар!» –

Сол сөздерді айтып, залмен шашырап қаша жөнеледі. Малай болса, оларды ұстап алуға тырысады.

III. Көзге арналған жаттығулар: «Тінтуірді жүгіртіп, Әсем сурет саламыз!» (2 рет)

«Тінтуірді жүгіртіп,

Әсем сурет саламыз!

Солға, оңға, жоғары, төмен,

Айнала бұрылып аламыз!

Енді солға қараймыз,
Оңға, төмен, жоғары
Жан-жағынды бағдарлап,
Қарап алсақ болады.
Төрт тұсыңды айырып,
Қателеспей табасың,
Алға еркін қадам басқан,
Сен жігерлі баласың!»

3. Қорытынды кезең (рефлексия).

Ойын жаттығуы: «Күлімдейміз күндей!».

Малдас құрып дөңгелетіп отырады. Бір-біріне күлімсіреп, көңіл күйін береді.

№ 86

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру .

Тақырыбы: «Өз денемізді өзіміз басқарамыз!»

Мақсаты: а) Мидың табиғи механизмдерінің жұмысын белсендендіруге, зейіндерін тұрақтандыруға ықпал ету. Қысқа секіртпеден секіруге жаттыға түсу.

Қол басының айнала қозғалуы мен аяқтың тігінен қозғалуын жалғастыру. Допты лақтыру мен жерге соғылған соң арт жақтан шапалақ ұрып қағып алу, допты қаққанда алақанын жазып, саусақ басымен қағу, бұралаңдап жерге қойылған бауды басып, екі қолын екі жаққа жазып, артпен жүру, тепе-теңдік сақтау дағдыларын арттыру.

ә) Аяқ-қолын жинап жұмырланып отырып алдыға-артқа домалауды бекіту. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге, ептілікке, төзімділікке баулу.

б) Педагогтің айтқанын бұлжытпай орындауға баулу, өз-өзін басқару мен кеңістікті бағдарлау дағдыларын қалыптастыру. Өз денсаулығын сақтауға, салауатты өмір салтына үйрету.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: кинезиологиялық гимнастика, қысқа секіртпеден секіру.

Түсінеді: ұдайы жаттығудың қажеттігі, шапалақ ұрған соң допты қағып алып үлгеру, табанымен жерге салынған бауды дұрыс басу.

Қолданады: доп лақтыру, доп қағу, тепе-теңдік сақтау, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, педагог нұсқауын түсініп, дұрыс орындау, кеңістікті бағдарлай алу дағдылары.

Қолданылатын көрнекі құралдар:

балалардың жартысына жетерлік қысқа секіртпелер мен диаметрі 20 см доптар, ұзындығы 3 метр 2 бау.

Билингвалды компонент:

Артпен ілгері қарай жүру – ходьба спиной вперед

Доп – мяч

Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Бір-бірден тізбекке тұру – ходьба в колонне по одному

Бір-бірден жүріңдер – ходьба по одному

Мұқият бол – будь внимательным

Жаттығу – тренировка

Оңға – вправо

Солға – влево

Алға – вперед

Артқа – назад

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Денесін басқаруға жаттығу қимылдарын балалардың өздеріне ойлап табу ұсынылады.

2. Негізгі кезең

I. Ойын жаттығулары:

« Шеңберге шапшаң тұра қал!»

Шеңберге шапшаң тұру, бастапқы қалыпқа дұрыс келу, белгіленген жерге тұру: алдына-артына, оңына-солына.

II. Кинезиологиялық гимнастика

<p>Құлақ сырғалығын уқалау. Құлақтарды уқалаймыз, Сипалаймыз, мыжғылаймыз...</p> <p>Басын шайқау. Басымызды шайқаймыз, Шайқалмаймыз, байқаймыз!</p> <p>Бас изеу. Бас изейміз, жақсылықты қостаймыз, Мамандықты қасымызға қоспаймыз!</p> <p>Мойын-иек. Басты төмен түсіріп, Айналдырып шайқаймыз!</p> <p>«Алақан». Алақанды қысамыз, Күшті болсын қолымыз!</p> <p>«Зейін» Зейін қойып ойнаймыз, Алақан қыспай қоймаймыз!</p> <p>«Билейік». Мың бұралып билейміз, Ұялуды білмейміз!</p> <p>«Бәйтерек» Тез өсіп келеміз, Көк аспанға жетеміз!</p> <p>«Сүңгуір»</p>	<p>Алдымен құлақтарының сырғалығын, құлағын толық уқалайды.</p> <p>Иықтарын жазып, көздерін жұмып, бастарын төмен қаратып салбыратады. Терең демалып, бастарын екі жаққа баяу қозғалтады.</p> <p>Бастарын баяу бір жақ иығына қарай апарып, алдыға-артқа қозғалтып, изей бастайды. Екі иығына кезек-кезек апарып, изейді. Еркін тыныс алады.</p> <p>Иектерін мүмкіндігінше төмен түсіреді. Иықтарын босатады. Көздерін бақырайтып, иықтарын көтеріп, бастарын екі жаққа кезек-кезек қисайтып қозғалтады.</p> <p>Оң қолдың саусақтарымен сол қол алақанын қатты қысады. Сол қолы қарсы итеріп, қарсыласады. Жаттығуды екі қолмен кезек орындайды.</p> <p>Сол қол саусақтарын жазып, алақанында орналасқан зейінді шоғырландыру нүктесіне оң қолдың бас бармағымен аздап басады. Басып тұрып демін ішіне тартады, бармағын босатқанда демін сыртына шығарады.</p> <p>Сол аяғын тізесін бүгіп (өте биік емес) жоғары көтереді де, оң қолының басын (шынтағын) сол аяғының тізесіне тигізеді.</p> <p>Осы жаттығуды екі аяғымен кезектестіріп орындайды.</p> <p>Жүрелеп отырып басын тізесінің арасына жасырады. Тізелерін қолмен құшақтайды.</p> <p>Бұл ақырындап өнетін дән. Дәннен үлкен бәйтерек өсіп шығады.</p> <p>Балалар баяу ашылып, қолдарын жазып, жоғары көтеріп, өсіп келе жатқан ағашты келтіреді. Кенет жел соқты. Денелерімен тербеліп, желге шайқалғанды келтіреді.</p> <p>Қолдарын созып шалқалап жатады. Белгі берілгенде</p>
--	---

<p>Сүңгуір боп сүңгиміз, Теңіз түбін барлаймыз, Меруерт іздеп шарлаймыз!</p> <p>«Дамылда» Сен тыныштал, дамылда, Әндетейік ыңылдап!</p>	<p>қолдарын, аяқтарын, бастарын бір мезетте жоғары көтереді. Осы қалыпта мүмкіндігінше ұзақ тұруға тырысады.</p> <p>Бас бармағын ішіне бүгіп, жұдырықтарын түйеді. Демін сыртқа шығарғанда қолдарын асықпай қыса түседі, ішіне тартқанда босата бастайды. Жаттығу екі қолымен бір мезгілде орындалады.</p>
---	--

Негізгі қимыл жаттығуларын кезек-кезек орындау: секіртпемен жаттығудағы қауіпсіздік ережелерін естеріне саламыз.

Қысқа секіртпеден **секірулер** – бастапқы қалыпқа тұру (секіртпені артқа қарай қойып ұстау), аяқтың басымен ырғақпен жеңіл секіреді. Қимылдың орындалуын қадағалау.

Ойын жаттығуы: **«Ойна, ойна, доптан жаңылып қалма!»**. (10 рет)

Допты жоғары лақтырып, қолдарымен арт жағында шапалақ ұрып барып қайта қағып алу. Шапалақ ұрып үлгеру үшін допты жоғарырақ лақтыруға тырысады. Допты қайта қаққанда саусақтарын еркін ұстайды.

Тепе-теңдік сақтау – бұраландап қойылған баудың үстімен қолдарын екі жаққа жазып, артпен жүру. Денесін тік ұстауы мен табанын баудың үстіне дұрыс қойып, тепе-теңдік сақтауына назар аудару.

Бұраландап қойылған баудың үстімен қолдарын екі жаққа жазып, артпен жүргенде денесін тік ұстап, табанын баудың үстіне дұрыс қояды. Әдемі қимылдап жүруге тырысады. (4 рет)

Қимыл-қозғалыс ойыны: «Теңіз толқиды» (3 рет).

Ойыншылардың ішінен жүргізуші сайланады. Басқалары бір адым қашықтық ұстап, шеңбер бойымен тұрады. Олардың әрқайсысы тұрған жерінде шеңбер сызады. Жүргізуші балалардың арасымен «жыланша» аралап жүреді. Қай баланың қасына келіп: «Теңіз толқиды» деп айтса, сол бала орнынан тұрып, артынан еріп, тізбек құрайды. Бірнеше бала қосылып, тізбек ұзарғанда кенет: «Теңіз тыныш» десе, барлығы өз орындарына жүгіреді. Шеңберіне тұра алмай қалған ойыншы жүргізуші болады.

III. Сабақ қорытындысын шығарады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қай жаттығулар қиындық тудырғанын ортаға салады.

№87

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Қазақстан халықтарының ойындары» (таза ауада)

Мақсаты: а) Қазақстан халықтарының ойындарын ойнай отырып, балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін толықтыру. Заттарды қозғалыстағы нысанаға лақтыруды, бастапқы қалыпқа дұрыс келуді үйретуді жалғастыру.

ә) Бір аяқпен секіргенде аяқ басымен жеңіл секіріп, өкшесін баспай тепе-теңдік сақтауды, негізгі қимыл түзету жаттығуларын жасауды, көзмөлшерлеуін арттырып, ептілікке, ыңғайсыз (шулы) ортада зейінін шоғырландыра білуге жаттықтыру.

б) Ұлттық ойындарға қызығушылығын арттырып, азаматтық пен толеранттылыққа баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: тіл дамыту, ұсақ моториканы дамыту, грек жаңғағының көмегімен иммунитетті көтеру, релаксация жаттығуларын.

Түсінеді: «санамақ» терминін, санамақтың маңызын, ойындардың шартын, ҚР халықтарының бәрімен жақсы қарым-қатынастың маңызын.

Қолданады: ұсақ заттарды лақтыру, қағып алу дағдыларын, шашырап жүру, жүгіру, әртүрлі бағытта бір аяқпен секіріп жүру, командалық ойындарды.

Қолданылатын көрнекі құралдар: ұлттық костюм элементтері, 150x150 см орамалдар, грек жаңғағы салынған сандық.

Билингвалды компонент:

Ойын – игра

Ойындар – игры

Ұлттық ойындар – национальные игры

Ойынды баста – начни игру

«Қуыр-қуыр-қуырмаш,
Балапанға бидай шаш,
Тауықтарға тары шаш.
Апаң келсе есік аш.
Қасқыр келсе, мықтап бас!».

«Шымшық, шымшық,
Сен қал, сен шық!».

«Алма кетті домалап,
Көше бойын аралап.
Кім алманы табады
Сол ойыннан шығады!».

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Түрлі халықтардың санамақтарын кез келген тілде айту ұсынылады.

Бір, екі, үш – ойынды баста!

Бастасақ бастайық!

2. Негізгі кезең

I. Тіл дамыту жаттығуларын, ұсақ моториканы дамыту жаттығуларын, грек жаңғақтарының көмегімен иммунитетті көтеру жаттығуларын белсендендіру.

Біздің жаңғақ сиқырлы,
Пайдасы оның сан қилы.
Сол жаңғақпен ойнайық,
Епсіз олақ болмайық.

Жаңғағымыз домалақ,
Кетті таудан домалап. *(Оң қол)*
Жоғары-төмен, жоғары-төмен
Саусақтардың бәрімен.

Енді тағы ойнаймыз,
Епсіз олақ болмаймыз. *(Сол қол)*
Жоғары-төмен, жоғары-төмен
Саусақтардың бәрімен.
Саусақтармен ұстаймыз,
Ары-бері бұрамыз. *(Оң қол)*
Қатты ұстап қыспаймыз,
Тағы-тағы бұрамыз.

Енді қолды ауыстырып, *(сол қол)*
Саусақтармен ұстаймыз.
Ары-бері бұрып тұрып,
Оны қатты қыспаймыз.

2,3,4,5,6,5,6,7,8!
Қолымызды демалтып,
Саусақтарды сілкіміз!

II. Негізгі қимылдарды ойын түрінде орындау:

«Киіз үй» (татар халқының ойыны) 4 рет.

Балалар төрт бұрышқа төрт дөңгелек болып қол ұстасып, төрт топқа бөлініп тұрады. Әр шеңбердің ортасында оюлы орамал жатады. Балалар қырындап, жанына қарай қозғалып жүріп айтады:

Біз көңілді баламыз,
Дөңгелене қаламыз.
Алаңқайда жүгіріп, ойнап,
Әсем әнге саламыз.

Музыка әуенімен балалар жанына қарай қырындап басып, ортақ шеңберге тұрады.

Әуен тоқтай қолғанда олар тез келіп, орамалды алып бастырынан асырып, шатыр сияқты етіп көтеріп жабады. Сонда киіз үйге ұқсап қалады.

«Сек-секек» (татар халқының ойыны) (4 рет)

Әртүрлі бағытта бір аяқпен секіру.

Ойыншылар дөңгелете қойылған құрсауларға орналасады.

Жүргізуші ортада тұрады.

Жүргізуші «Сек-секек» дегенде, ойыншылар бір аяқпен секіріп, тез орындарын ауыстырады. Жүргізуші де олармен бірге бір аяқпен секіріп орын табуға тырысады.

«Тастар» (орыс халқының ойыны) 10 рет.

Өкшеге басып отырған күйден «тастарды» лақтырып, қайта қағып алу – алақанды ауыстыру.

Өкшеге басып отырған күйден «тастарды» алақанын жазып лақтырып, қағып алады. Келесі лақтырғанда алақанын аударады.

«Қасқырға қақпан» (қазақ халқының ойыны) 4 рет.

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бір топ қасқырға қойылған қақпан құрып, дөңгелене қол ұстасып тұрады. Ал екінші топ еңбектеп, қақпанның астынан кіріп-шығып аралап жүреді.

«Кәне, кәне, халайық,

Қасқырға қақпан құрайық.

Кәне, қақпан берік бол,

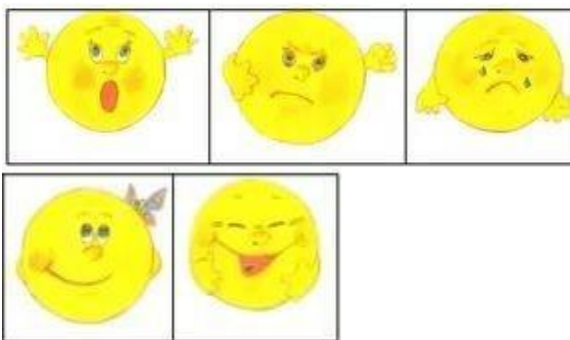
Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» – дегенде, бірінші топ қолдарын төмен баса қалады. Қақпан жабылды. Қақпанда қалып қойған қасқырлар ойыннан шығады. Сосын командалар орындарын ауыстырып ойын жалғаса береді.

Аз қимылдайтын ойын:

«Сақау-мылқау» (тәжік халқының ойыны)

Ойыншылар шеңберге тұрады. Бастаушы не оң жағындағы, не сол жағындағы балаға бір қимылды көрсетеді. Ал ол бала әрі қарай келесі балаға көрсетеді. Ойыншылардың мақсаты – біреуді сөйлету, немесе күлдіру. Ойында ең төзімді болған бала жеңеді.

III. Мимическая гимнастика.



3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Бүкіл әлем балалары», «Тілегіміз бейбіт күн»

Серік Оспанов

Сары, ақпыз, қарамыз

Бәріміз де баламыз.

Бір қалада тұрамыз,

Бір мектепке барамыз.

Ақ, қара деп бөлмейміз,

Бір жыл туған төлдейміз.

Туысқанбыз, татумыз

Биіктерге өрлейміз.

Дос болайық бәріміз

Жарасып тұр әніміз.

Тыныштықты сақтаймыз,

Атсын күліп таңымыз.

Ақ, қара деп алдымен

Елім бөлмес адамды.
Дәстүр, өнер салтымен
Таңғалдырған ғаламды.

Болсын жер мен су ортақ
Болсын бізге ну ортақ.
Ақпыз, қара, сарымыз
Ағайынбыз бәріміз!

№88

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Жұптағы спорттық ойындар»

Мақсаты: а) Қозғалыс кезінде бұлшық еттің қимылын түзету үшін сәйкес рефлексстерді қалыптастыруды, желбіршекті алдына лақтырып, ракеткамен ұшу траекториясын алдыға қарай жоғары жаққа бағыттап ұруға үйретуді жалғастыру.

«Қалашық» ойнау дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру, ұратын таяқты жер бауырлатып айналдырып лақтыруды бекіту.

ә) Берілген қашықтыққа орташа жылдамдықта, қолдарын еркін ұстап жүгіруді, жүріп келе жатып сап құру, қайта сап құруды жалғастыру.

б) Күштілікті, ептілікті, төзімділікті дамыту. Спортпен шұғылдану, салауатты өмір салтына, көшбасшылыққа ұмтылу, ұстамдылық, тәртіпке баулу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: қалашықты 5 метрден соғып түсіруді.

Түсінеді: Ойындардың халық мәдениетінің бір бөлігі, балалардың сауықтыру, жақсы қарым-қатынасты нығайтып, тәсілі бола алатындығын, ұратын таяқшаны жер бауырлата лақтыруды, желбіршекті алдына қарай лақтыру тәсілін.

Қолданады: қозғалысты сап құру, қайта құру, тапсырмаларды топта орындау, ұратын таяқты, ракетканы дұрыс ұстау және оңтайлы қарым-қатынас жасау үшін коммуникативті іс-әрекеттерді таңдай білу дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: спорт түрлері туралы қима қағаздар, балалардың жартысына жетерлік бадминтон ракеткалары мен желбіршектер, «Қалашық» ойын атрибуттары.

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Бадминтон және қалашық ойындарының бір-бірімен қарым-қатынас жасау, араласуға, денсаулыққа пайдасы жайлы айтады.

Таза ауадағы спорттық ойындар арқылы, сауығуға балаларды баулу.

2. Негізгі кезең

I. Бір-бірден тізбекке тұру. Оңға, солға бұрылу, айналып бұрылу, бірден, екіден тізбекпен қайта сап құрып жүру.

Бір-бірден тізбекке тұрады. Оңға, солға бұрылып, айналып бұрылады, бірден, екіден тізбекпен қайта сап құрып жүреді, жүгіреді. Жүріп келе жатып, қайта сап құрады.

II. 120 метрге жүгіру.

Орташа жылдамдықпен, қолдарын еркін ұстап жүгіреді.

Бадминтон

Желбіршекпен жаттығулар орындау: Бір орында тұрып, желбіршекті бір қолынан екінші қолына лақтырып ауыстырады; бір орында тұрып, желбіршекті бір қолымен жоғары лақтырып, екінші қолымен ауада қағып алады.

Ракеткамен жаттығулар орындау: ракетканы бір қолынан екінші қолына дұрыс ұстауды сақтап салады, қол білезігін ракеткасымен бірге айналдырады.

Желбіршекті ракеткамен сызықтан асырып ату. Желбіршекті жоғары-алға бағыттап, траекториясын дұрыс мөлшерлеп, желбіршекті алдыдан ұру керектігіне назар аударту. Алаңқайдың бір шетіне қатар түзеп тұрады.

6 м, 8 м қашықтыққа сызықтан асырып ұруға тырысады. Желбіршекті қайта алып келу үшін барлық бала ұрып болған соң, Педагогтің белгісімен ғана барады.

«Қалашық»

5 метр қашықтықтан фигураны соғып алу ұсынылады.

Ұратын таяқшаны жер бауырлап, айнала ұшатындай етіп жеңіл лақтыру керектігіне назар аударту.



«кұдық»

«зеңбірек ұясы» Балалар белгіленген жерге «қалашыққа» қарап тұрады.

Оң қолмен ұратын таяқшаны лақтырғанда сол аяғын ілгері, ал оң аяғын бір қадам артқа қояды. Бастапқы қалыпқа келген соң, ойыншы бар салмағын оң аяғына түсіріп, таяқшаны айналдыра сермеп ілгері ұмтылады. Сермеу барысында салмағы сол аяғына түседі де, денесі солға бұрылады.

Ш. Дыбыстау арқылы орындалатын тыныс алу гимнастикасы.

«Ы» дыбысы.

«Ы» дыбысын айтқан кезде ағзаның жалпы жағдайы жақсарады. Шаршағанды басып, жұмыс белсенділігін арттырады. Бастапқы қалып – еркінше тұру. Терең тыныс алады да, демін сыртқа баяу шығарып, «ыыыы» – деп дыбыстайды.

Дыбысты неғұрлым ұзаққа созуға тырысады.

«Я» дыбысы.

«Я» дыбысын айтқан кезде өкпенің төмен жағы, жүректің жалпы жағдайы жақсарады. Өз күшіне сенімділігі арттырады. Бастапқы қалып – еркінше тұру. Терең тыныс алады да, демін сыртқа баяу шығарып, «яяяя» – деп дыбыстайды.

Дыбысты неғұрлым ұзаққа созуға тырысады.

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Қалашықтың бөлшектерінен өздеріне фигуралар құрастыру ұсынылады. Ұлттық ойындардың халық мәдениетінің бір бөлігі екендігіне назар аудару. Қалауынша топтарға бөлініп, қалашық таяқшаларынан өз фигураларын құрастырады.

Топта жақсы қарым-қатынас сақтап, коммуникативтік дағдыларын қолданады.

№89

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Тату бола білеміз!»

Мақсаты: а) Бала ағзасының сыртқы тітіркендіргіште бейімделуін арттыру. Топтағы достық қарым-қатынасты нығайта түсу.

ә) Допты жерге оң қолы және сол қолымен кезек соғуға, допты тізесіне қысып 3 метрге секіріп баруға, екі аяқтап алдыға қарай секіріп қозғалуға, секіргенде екпінмен итеріліп, қолдарымен сермеп көмектесуге, керілген арқанның астынан түрлі тәсілдермен өткенде қол-аяғын жинап дұрыс жұмырлануға үйрете түсу.

б) Қимыл қозғалысын түзетуді, әрекет ету тапқырлығын дамыту. Толеранттылыққа, жинақылыққа тәрбиелеу. Өз ойын айтып жеткізе білу, қателескен жағдайда ескертуді дұрыс қабылдай білу қасиеттерін қалыптастыру.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты еденге бір қолмен соғу, көзге арналған гимнастика, құрсақ тығыршығын жаттықтыру.

Түсінеді: жұппен жүру, жүгіру, арқанның астынан өткенде қолданылған тәсілдерге байланысты денесімен жинақталып жұмырлану, екі аяқпен бірдей итеріліп секіру, секіргенде қолдарымен сермеп көмектесу, *ойындағы рөлдік әрекеттер*, қимылдардың орындалу реті, өз мүддесі мен команда мүддесін ұштастыра білу.

Қолданады: екі аяқпен ілгері қарай секіруді, қолға доп ұстап керілген арқанның астынан өтуді, жұпта келісімді әрекет етуді, өз ойын айту және дәлелдей білу дағдыларын.

Қолданылатын көрнекі құралдар: балалардың жартысына жетерлік баскетбол доптары, ұзындау шиге отырғызылған қағаз көбелектер, бау.

Билингвалды компонент:

Көбелек – бабочка

Бір-бірден тізбекке тұру – построение в колонне по одному

ҰОҚ барысы:

2. Ұйымдастыру кезеңі

«Ол – мен, ол – мен,

Және менің достарым!»

- Еңбегімен өз үйін көркем етер кім екен?
- Қалам, дәптер, кітабын жинап қояр кім екен?
- Айтыңдаршы, таңертең жуынбаған кім екен?
- Тапсырманы үйдегі орындаған кім екен?
- Бір сағаттай сабаққа кеш келетін кім екен?
- Терезені доп соғып сындыратын кім екен?
- Ал шынығып, жаттыққанды ұнататын кім екен?

Шеңберге тұрып, сұрақтарға жауап береді: «Ол – мен, ол - мен және менің достарым!»

2. Негізгі кезең

I. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Жұбыңды тап»,

Екі-екіден сапқа тұру.

Сапта жүгіру – бір-бірінің қимылдарын байқап, өз қимылдарын үйлестіре білу.

Түрлі түсті орамалдарды алып, сол орамалдардың түстеріне қарай жұпқа тұрады. Жұбын біліп алған соң белгі бойынша залда шашырап кетеді.

Қайтадан «1,2,3 – жұбыңды тап!» – деп белгі берілгенде қайта жұп құрып, тізбекке тұра қалады.

Жүру мен жүгіруді Педагогтің белгісі бойынша ауыстырып орындайды. Қозғалыс бағытын өзгертпейді.

Залдың ортасында екіден тізбекке тұрады.

II. Жұпта орындалатын құрсақ тығыршығына арналған жаттығулар – қолдарын басының артына қойып, шалқасына жатып орындалады (5 рет).

Жұптағы бірінші бала қолдарын басының артына қойып, шалқасына жатып, екінші бала оның аяқтарын басып, ұстайды. Жаттығуды орындағанда екеуі де үйлесімді қимылдап, дұрыс тыныс алуға назар аударады.

Негізгі қимыл-қозғалыстарды алмастырып орындау:

«**Баскетбол**» – допты еденге оң қол, сол қолды алмастырып соғу. (4 рет)

Нұсқау – допты шапалақтамай, саусақтарын жазып, ақырын ғана алақанмен үстінен басып барып жерге ұру. Негізгі қимыл-қозғалыстарды топтарға бөлініп орындайды: допты еденге оң қол, сол қолды алмастырып соғады.

Допты шапалақтамай, саусақтарын жазып, ақырын ғана алақанмен үстінен басып барып жерге ұруға тырысады.

Допты тізесіне қысып алып, **секіріп**, 3 метр қашықтыққа ілгерілеу.

Екі аяқпен бір мезетте шапшаң итеріліп, қолдарын сермеп көмектесуге назар аудару.

Жаттығу кезінде секіру мен астынан өтуді алмастырып тізбекпен орындайды: Допты тізесіне қысып алып, 3 метр қашықтыққа секіріп барады.

Қолына доп ұстап түрлі тәсілдермен керілген арқанның **астынан өту** – өту тәсіліне байланысты аяқ-қолдарын жинап жұмырлану. (4 рет)

Секіруді орындаған соң, қолына доп ұстап түрлі тәсілдермен керілген арқанның астынан өтеді. Өту тәсіліне байланысты аяқ-қолдарын жинап жұмырланады. Арқанды басымен де, доппен де іліп кетпеуге тырысады. Арқаннан өткен соң жүгіріп барып құрсаудан айналып өтіп, орындарына қайта тұра қалады.



Қимыл-қозғалыс ойыны: «Күн мен түн» (Өзірбайжан халқының ойыны) (4 рет)

Бір-бірінен белгілі бір қашықтықта екі сызық сызылады. Бір сызыққа ұлдар, екінші сызыққа қыздар тұрады. Жүргізуші орталарына тұрады.

Ұлдар тобы – «түн», ал қыздар тобы – «күн».

Жүргізуші белгісімен ойын басталады:

«Түн!» дегенде, қыздар ұлдарды ұстап алуға,

«Күн!» дегенде, ұлдар қыздарды ұстап алуға тарасады.

Ұсталғандар қарсыластарының командасына көшеді.

III. Көзге арналған гимнастика: «Көркем көбелек». Әр оқушы жіңішке шыбыққа тағылған көбелекті алып, онымен әуеде сурет сала бастайды (шеңбер, сынық сызықтар, сопақ, шаршы т.б.), бастарын бұрмай көбелекті тек көзімен жүргізеді.

Көздерін 1-2 секунд жұмып тұрап, ашып қалып, тез-тез жыпылықтата бастайды. Сосын көздерін қайта жұмып, көзінің қабағын мұрнына қарай сипайды.

«Көркем көбелек,

Бізді желпіп кет!

Көркем көбелек,
Көзімізді демалтып,
Шипа беріп кет!

3. Қорытынды кезең (рефлексия). «Дос екен»

«Тұрғанымда қысылып
Медет берген дос екен;
Өз қайғысын ысырып
Көмек берген дос екен;
Замандастың жеңісін
Көре білген дос екен;
Қолындағы жемісін
Бөле жеген дос екен;
Сынға түскен кездерде
Сырын бермес дос екен;
Қамыққанын өзгеге
Біліндірмес дос екен;
Тайғақ заман, тар жерде
Қолын берген дос екен;
Жолдасына мәреде
Жолын берген дос екен».

Жанбай Өзденбаев

№90

Білім беру салалары: Денсаулық.

Бөлімі: Денешынықтыру.

Тақырыбы: «Біз оқушы боламыз!»

Мақсаты: а) Балалардың қозғалыс тәжірибесін спорттық ойын элементтері арқылы молайтуды жалғастыру; қозғалысқа дұрыстығының кепілі болатын бастапқы қалыпқа дұрыс келе білуін бекіту; допты себетке лақтыруды, сол сәтте аяғын жазуды үйрете түсу.

ә) Баскетбол ойнау дағдыларын, допты алып жүру дағдыларын, допты ұрғанда күшін дұрыс мөлшерлеуді, допты аяғының қасына соғуды қалыптастыруды жалғастыру. Бір орыннан ұзындыққа секіруді, еденнен екпінмен итерілуді, қолын сермеп көмектесуді жалғастыру. Білім-біліктерді қолдана білу, арқанның астынан әртүрлі тәсілмен өтіп кету дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру.

б) Ептілікті, күштілікті, төзімді дамыту. Жеке және топта жаттығуды жалғастыру. Зал кеңістігін бағдарлай білу. Спортпен шұғылдануға, салауатты өмір салтына, ұйымдасушылыққа тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Жасайды: допты еденге бір қолмен соғу, сауықтыру массажын.

Түсінеді: мектептің және нәтижелі білім алуда денсаулықтың маңызын, жаттығудың орындалу тәсілі мен орындалу сапасының арасындағы байланыс, жерге түскенде аяқты тізеден бұғу керектігін.

Қолданады: қозғалып келе жатып қайта сап түзеу, өз әрекеттерін жүйелеу, қол саусақтарының ұшымен допты жұмсақ ұрып қайтара білу, зал кеңістігін бағдарлай алу.

Қолданылатын көрнекі құралдар: балалардың жартысына жетерлік баскетбол доптары, баскетбол қалқаны, арқан.

Билингвалды компонент:

Екі-екіден қатармен жүгіру – бег в колонне по два
Бір-бірден қатармен жүру – ходьба в колонне по одному
Екі-екіден тізбекке тұру – построение в колонну по два
Сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу
Қолдарыңды көтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз)
Дем алу-дем шығару – вдох-выдох
Қолдарыңды алға созындар – руки вперед

ҰОҚ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі

Қима-қағаздардағы тапсырмаларды орындауды ұсынып, балалардың мектепке дайындығын тексеру.

Мектепте нені үйренетіні туралы өз ойларын айтады.

2. Негізгі кезең

I. Залдың ортасы арқылы бір-бірден тізбекпен жүру, жүгіру, екі-екіден жүру, жүгіру. Жүргізушіні алмастырып 3 минут жүгіру. Қолдарын еркін ұстап, жеңіл жүгіру керектігіне назар аудару. Жиі адымдап, аяқ басына басу.

Педагогтің белгісімен аталған бала жүргізуші болады да, қозғалыс бағытын өзгертеді.

II. Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

1. Мұрын арқылы демін ішіне тартып, ауыз арқылы шығару;
2. Демін ішіне шұғыл терең тартып, өте баяу шығару;
3. Демін баяу ішке тартып, шұғыл шығару.
4. Ауа сыздықтап шығатындай демін баяу шығару.
5. Үзік-үзік дем шығару.

Негізгі жаттығуларды топтарға бөлініп орындау.

«Баскетбол»

Еденге допты бір қолмен ұру.

Доптарды себетке лақтыру.

Допты кеуде мөлшерінде ұстап тұрып, бала қолдарын доға жасап төмен қарай қозғалтып, жазып барып жоғары сермейді. Қолының басы мен саусақтары допты бағыттап ашылады. Баскетбол қалқанынан 2 метр қашықтыққа тұрады. Бастапқы қалыпқа дұрыс келеді.

Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.

Секіру фазаларына назар аудару: еденнен итерілу, ұшу, жерге түсу.

Аяқтарын тізесінен аздап бүгіп, иық деңгейінде қояды. Бір аяғын ілгері шығарып, денесін алдыға жіберіп, бар салмағын екі аяғына бірдей түсіреді. Қолдарын шынтақтан бүгіп, денесінің қасында ұстайды.

Еңбектеу, 40-30-20 см көтеріліп керілген арқанның астынан өту.

Кедергілерден өту тәсілдері оның биіктігіне байланысты екенін есіне салады. Білім-біліктерін қолдануға тырысады. Әртүрлі биіктіктер үшін түрлі тәсілдерді қолданып, кедергілерден өту.

Өз қимылдарын бақылауға тырысады. Арқанды іліп кетпес үшін денесін дұрыс жинақтап жұмырлану.

III. Денеге арналған сауықтыру массажы. Қажет сөздерді естігенде тез-тез шапалақ ұрады.

«Пыспас үшін ішіміз,
Қолды уқалап, ысамыз.
Сосын қолды маңдайға –
Шап- шап- шап.
Бетің қалса домбыға,
Шапалақта оны да.
Кәне, есінеп тұрайық,
Көп шапалақ ұрайық:
1, 2, 3, 4, 5!
Міне, мойын, кәне, тез,
Сергісін деп шүйдеміз
Оны абайлап түйеміз.
Кеудені де ақырын,
Жоғары-төмен түйеміз,
Оңға қарай түйеміз,
Солға қарай түйеміз,
Бүйірден де абайлап,
Ақырындап түйеміз.
Алдыға белді бүгеміз,
Созылып көкке түзейміз,
Шынығуды білеміз,
Шапалақтап күлеміз!»

3. Қорытынды кезең (рефлексия). Допты шеңбер бойымен бір-біріне беріп, ойды жалғастырады:

« Мен..... білемін!»

Ойдағыдай білім алу үшін денсаулықтың пайдасы зор екендігін естеріне салады. Шеңберге тұрады. Өз физикалық дағдыларына баға береді (олар нені меңгерді, неге әлі де жаттығу керек).

№ 1 ҚОСЫМША

Жалпы дамыту жаттығулар кешені

Жұпта орындалатын жаттығулар

1. «Қолды көтеру»

Б.қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1 – қолдарды екі жаққа созу; 2 – қолдарды көтеру; 3 – қолдарды екі жаққа созу; 4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу (8 рет).

2. «Отырып-тұру»

Б.қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1-2 – серігінің қолын жіберместен кезек-кезек отырып-тұру; 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу (8 рет).

3. «Бұрылу»

Б.қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап, қолдарын айқастырып, аяғын иық ені деңгейінде қойып тұру; 1 – денені оңға (солға) бұру; 2 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу (8 рет).

4. «Құрсақ тығыршығын қатайту»

Б.қ. – бірінің аяғын екінші аяғымен қысып, қолдарын желкесіне қойып, шалқалап жату, 1-2 – кезек-кезек денесін көтеріп, отырады; 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу (8 рет).

5. «Еңкею»

Б.қ. – аяғын иық деңгейінде етіп қойып, қолдарын төменде ұстап тұрады. 1 – оңға бұрылады, оң қолы төменде қалады да, сол қолы жоғары көтеріледі. 2 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу (8 рет).

6. «Секіру»

Б.қ. – негізгі тұрыс, бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру; 1-2 – орнында тұрып секіру – 8 рет.

Құрсаумен орындалатын жаттығулар

№1 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: қолдарын жанына салбыратып, құрсаудың ішіне тұру. 1 – отырып барып, құрсауды екі жанынан ұстау; 2 – денені түзеу, құрсау бел тұсына келеді; 3 – отырып, қайта орнына қою. 4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу (7-8 рет)

2. Б.қ.: аяқтарын иық деңгейінде ашыңқырап қою, құрсауды тігінен артына ұстайды. 1-2 – денені оңға бұру; 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Сол жаққа осы қимылдарды қайталау (7-8 рет)

3. Б.қ.: негізгі тұрыс, құрсауды үстінен ұстап, тігінен еденге қою. 1-2 – құрсауға сүйеніп, оң аяғын артқа созу. 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Сол аяқпен қайталау. (7 рет)

4. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, құрсауды бүгілген қолдарымен ұстап тұру. 1-2 – құрсауды алдыға шығарып, отыру; қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (7-8 рет).

5. Б.қ.: шалқалап жату. Түзу қолдарымен құрсауды басынан асырып ұстау. 1 – оң аяғын тізеден бүгіп, құрсауды тізесіне тигізеді; 2 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу; сол аяғымен осы қимылдарды орындау. (7-8 рет қайталау)

6. Б.қ.: құрсаудың ішінде тұру. Қолдары белде. Бір құрсаудан екіншіге қос аяқтап секіру.

№2 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: қолдарын жанына салбыратып, құрсаудың ішіне тұру. 1 – отырып барып, құрсауды екі жанынан ұстау; 2 – денені түзеу, құрсау бел тұсына келеді; 3 – отырып, қайта орнына қою. 4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу (7-8 рет)

2. Б.қ.: аяқтарын иық деңгейінде ашыңқырап қою, құрсауды тігінен артына ұстайды. 1-2 – денені оңға бұру; 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Сол жаққа осы қимылдарды қайталау (7-8 рет)

3. Б.қ.: негізгі тұрыс, құрсауды үстінен ұстап, тігінен еденге қою. 1-2 – құрсауға сүйеніп, оң аяғын артқа созу. 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Сол аяқпен қайталау. (7 рет)
4. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, құрсауды бүгілген қолдарымен ұстап тұру. 1-2– құрсауды алдыға шығарып, отыру; қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (7-8 рет).
5. Б.қ.: шалқалап жату. Түзу қолдарымен құрсауды басынан асырып ұстау. 1– оң аяғын тізеден бүгіп, құрсауды тізесіне тигізеді; 2 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу; сол аяғымен осы қимылдарды орындау. (7-8 рет қайталау)
6. Б.қ.: құрсаудың ішінде тұру. Қолдары белде. Бір құрсаудан екіншіге қос аяқтап секіру.

№3 жаттығулар кешені

1. «Өкшеге». Б.қ.: негізгі тұрыс, құрсау иық тұсында. 1-2– құрсауды жоғары көтеріп, оған қарау, оң (сол) аяғын жанына шығарып, ұшымен қою; 3-4– қайтадан бастапқы қалыпқа келу. 5 рет қайталау. (Басын төмен түсірмеу)
2. Б.қ.: отырып, аяқ арасын ашу, құрсауды иық деңгейінде ұстау; 1-2– оңға (солға) бұрылу, құрсауды жоғары көтеру; 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (6 рет).
3. «Аяғы құрсауда». Б.қ.: шалқалап жату, құрсауды сан тұсына ұстау. 1-2– құрсауды тік қою, аяқты тізеден бүгіп, құрсауға сұғып, қайта түзеу; 3-4– қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (4-6 рет).
4. «Құрсауға жеткіз». Б.қ.: құрсауды басының артына ұстап, шалқалап жату. 1-4– аяқтарын жоғары көтеру, аздап арасын ашу, құрсауға дейін көтеріп апару; 5-8– баяу төмен түсіру. Аяқтарын бүкпей, басын керу. Қайталау (6-8 рет).
- 5 «Құрсау арқада». Б.қ.: аяқтарын иық деңгейінде алшақтатып қою, Құрсау төмен түсірілген; 1-2 – құрсауды жоғары көтеру, жоғары қарау, керілу; 3-4– қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (4 рет).
6. Б.қ.: негізгі тұрыс, құрсауды жанына еденге қою. Артпен секіріп құрсауды 3 рет айналу. Бағытын өзгертіп, 4 рет жай жүріспен алмастырып, қайталау.

№4 жаттығулар кешені

1. «Құрсауды жоғары көтеру»

Б.қ. – тұру, аяқтарын табан енінде ашып қою, құрсауды иыққа ілу; 1 – құрсауды жоғары көтеріп, оған қарау; 2 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (8 рет).

2. «Құрсауды көтеру»

Б.қ.: қолдарын жанына салбыратып, құрсаудың ішіне тұру. 1– отырып барып, құрсауды екі жанынан ұстау; 2 –денені түзеу, құрсау бел тұсына келеді; 3 – отырып, қайта орнына қою. 4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу (8 рет).

3. «Бұрыш»

Б.қ. – құрсаудың ішінде отыру, қолдарымен артта еденге тірелу. 1– екі аяғын бірдей түзетіп, жоғары көтеру; 2 – аяқтарын екі жаққа ашып, еденге құрсаудан шығарып қою; 3 – аяқтарын қосып, қатарластырып, түзеп жоғары көтеру; 4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (8 рет).

4. «Құлау»

Б.қ. – тұру, құрсауды екі қолмен төменге қаратып ұстау; 1 – сол аяқпен құлап, құрсаудың ортасына қадам аттау; 2 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу; 3 – сол аяқпен сол қимылдарды қайталау (8 рет).

5. «Айналдыру»

Б.қ. – тұру, құрсауды еденге қою; құрсауды бір қолмен айналдыру (3 рет).

6. «Массаж»

Б.қ. – тұру, құрсауды еденге қою; оны оң аяқтың бармақтарымен көтеру. Сол аяқпен

қимылдарды қайталау (3 рет).

7. «Табанды сергіту»

Б.қ. – құрсаудың ішінде тұру. Құрсаумен өкшелеп жүру, бармақтарымен жүру; (2 айналу)

8. «Секіру»

Б.қ. – құрсауға қарап тұру, аяқтары аздап алшақтатылған, қолдары жанында; екі аяқтап құрсауды секіріп, бағытын кезек өзгерте отырып, аздаған үзіліс жасап, айналу.

№5 жаттығулар кешені

(Құрсаумен жұпта орындалатын жаттығулар)

1. Б.қ. – құрсаудың ортасына арқаларын түйістіріп тұру. Құрсау иықтың тұсында. 1-2– құрсауды аяқ басына жоғары көтеру – демін ішіне тарту; 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (6–8 рет).

2. Б.қ. – құрсаудың ортасына арқаларын түйістіріп тұру. 1-2 – құрсауды жоғары көтеріп, оңға (солға) иілу – демін ішіне тарту; 3-4 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу, қайталау (6 рет).

3. Б.қ. – балалардың біреуі құрсауды жерден 30 см көтеріп, тігінен ұстайды, ал екіншісі құрсауға еш жерін тигізбей, оның ішінен еңбектеп өтіп, түрегеліп, қайта ішімен орнына қайтуы керек. (3–5 рет қайталау). Балалар орындарын ауыстырып, қимылдарды қайтадан бастайды.

4. Б.қ.: құрсауды бармақтары және өкшелерімен басып тұру.

1-2 – аяқ басына көтерілу, қолдарын көтеру; 3-4 – өкшесіне түсу, қолдарын төмен түсіру; 8–10 рет қайталау.

5. «Айналада». Б.қ.: құрсауға қырындап, бірінің артынан бірі тұру; бір қолдары белінде, екіншімен құрсауды ұстау; аяқ ұшына отырып, құрсауды үш рет айналу; тұрып, денені түзеу, бағытты өзгертіп, қайталау (3-4 рет).

6. Б.қ.: құрсауға қырындап, бірінің артынан бірі тұру; шеңбер бойымен аяқтарын жоғары көтеріп, шапшаң жүгіріп үш рет айналу; бір орында жай жүру; бағытын өзгерту, қайталау (3-4 рет).

№6 жаттығулар кешені

(Құрсаумен жұпта орындалатын жаттығулар)

1. Б.қ.: құрсаудың шеттеріне арқаларын түйістіріп тұру. 1-4– қолдарын артқа, екі жаққа, оң (сол) аяқтарын ұшымен құрсаудың сыртына басу – демін ішіне тарту; 5–8 – қайтадан бастапқы қалыпқа келу – демін сыртқа шығару, қайталау (8–10 рет).

2. Б.қ.: бір-біріне қарама-қарсы өкшесімен отыру, құрсау екеуінің ортасында. Біреуі еңкейіп, құрсауды итереді, ал екіншісі құрсауды өзіне тартады. Қайталау (4-5 рет).

3. Б.қ.: құрсаудың ішінде арқаларын түйістіріп тұру. Құрсауды қолдарымен ұстап тұрады. 1-2 – арқаларын түзу ұстап, отыра бергенде құрсауды жоғары көтере бастау; қайталау (8–10 рет).

4. Б.қ.: арқасына шалқалап, өкшелерін құрсауға қойып жату. 1-4– аяқтарын жоғары көтеру; 5–8 – аяқ бастарын құрсауға баяу тарту. Қайталау (8 рет).

5. Б.қ.: біреуі құрсауды еденге параллель 40 см биіктікке ұстап, тізерлеп тұру; екіншісі құрсауға қырындап тұрады; құрсаудың астына өтіп, ішінен аттап шығады. 6 рет қайталау. Балалар орындарын ауыстырады.

6. Б.қ.: екеуі де оң қолдарымен құрсауды ұстап тұрады. Оңға айналу, тоқтау; сол жаққа айналу. Қайталау (4-5 рет)

7. Б.қ.: қолдары артта, құрсауды еденге қою; екі аяқтап құрсауды артпен үш рет айналу; тоқтау. Бағытты өзгерту, жай жүріспен алмастырып, қайталау (2-3 рет).

Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулар

№1 жаттығулар кешені

1. «Біз – зілтеміршіміз». Б.қ.: аяқтарын аздап алшақтатып қойып, тұру; 1 – таяқшаны кеудесіне қояды; 2 – кеудесін жоғары көтереді; 3 – кеудесіне; 4 – б.қ. 8 рет қайталау.
2. «Ескекшілер». Б.қ.: аяқтарын иық енінде қою, таяқшаны ортасына таман көлденең ұстау; оңға, солға бұрылып, ескекті келтіріп қозғалту. 6–8 рет қайталау.
3. «Отыруға тырыс». Б.қ.: шалқалап жату, таяқшаны төмен түсірілген қолдарында ұстау; 1 – таяқты серпіп, басынан жоғары асыру; 2-3 – таяқты сермеп алдыға шығару, тартылып отыру; 4 – б.қ. 8 рет қайталау.
4. «Таяқшаға қара». Б.қ.: етбеттеп жату, жұдырықтарын иектің астына тіреу, таяқшаны алдына қою. 1-2– таяқшаны жоғары көтереді, таяқшаға қарау; 3-4 – б.қ. - босансу. 6 рет қайталау.
5. «Таяқшаны тізесіне қою». Б.қ.: шалқасынан жату, таяқша санында, 1 – таяқшаны жоғары көтеру; 2 – оң (сол) аяғын бұғу, таяқшаны тізесіне көтеру; 3 – таяқшаны жоғары көтеру; 4 – б.қ. Басы мен иықтарын жерден алмай, аяғының басын созады. 6 рет қайталау.
6. «Аяғыңның басына жеткіз». Б.қ.: отыру, аяқтарын ашу, таяқшаны кеуде тұсында ұстау; 1–3 – алдыға еңкею, таяқшамен аяқтарының басына дейін жету; 4 – б.қ. 6 рет қайталау.
7. «Стадионға». Б.қ.: тұру. Таяқшаны шынтақ бүгілуіне ұстау. Бір орында тізесін жоғары көтеріп жүгіру. 3 рет 20 секундтан жұрумен алмастырып, қайталау.

№ 2 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: тұру. 14 – таяқшаны жоғары көтеру, демін ішіне тарту; 5–8 – таяқшаны төмен түсіру, демін сыртқа шығару. 8 рет қайталау.
2. Б.қ.: аяқтарын тіреп қою, шынтақтары бүгілген, таяқшаны кеудесінде ортасына қарай ұстау. 1-2 – оңға бұрылу, таяқшаны оңға қарай оң қолымен апару (таяқша еденге параллель); баяу қозғалу; 3-4 – б.қ. Сол жағына 5 рет қайталау.
3. Б.қ.: тұру. 1–3 – таяқты алдыға ұстау, оң аяғын басына-өкшесіне-басына басу; 4 – б.қ. Сол аяқпен осы қимылдарды қайталау.
4. Б.қ.: тұру. Таяқты үстіңгі шетінен ұстап, тігінен аяқтарының ортасына орналастыру, демін ішіне тарту. 1-2 – еңкею (тікбұрыш жасап), қолдарын таяқты жылжыта алға созу, басы түзу, демін сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. Аяқтарын бүкпей 6–8 рет қайталау.
5. Б.қ.: етбеттеп жату. Таяқшаны артына қолдарын бүгіп ұстау. 1-2– таяқша мен денесін жоғары көтеру; 3-4 – б.қ. Баяу 4–6 рет қайталау.
6. Б.қ.: тұру. Таяқшаны төмен түсіріп шетіне қарай ұстау. 1-2– аяқ басымен отырып-тұру; тізелерін ашып қою, арқасын түзеу – демін сыртқа шығару; 3-4 – б.қ. -демін сыртқа шығару. 8–10 рет қайталау.
7. Б.қ.: тұру. Таяқшаны алдына қою. 9 рет секектеу, 9-рет таяқшадан секіріп өту; 4 қадам орынында тұрып ату. 4–6 рет қайталау.

№ 3 жаттығулар кешені

1. «Таяқшаны жоғарыға көтеру». Б.қ. – аяқтарын табан еніндей алшақтатып қойып тұру. Таяқшаны иық еніндей шетінен ұстап төменге қою. 1 – таяқшаны жоғары көтеріп созылу; 2 – қолдарын бүгіп, таяқшаны жауырынына қояды; 3 – таяқшаны жоғары көтереді; 4 – таяқшаны төмен түсіреді, б.қ. (8 рет).
2. «Созылғыштар». Б.қ.: – тұру, таяқты төмен ұстау. 1-3 – таяқты жоғары көтеріп, артқа жіберу, аяқтың басымен тұрып, созылу; 4 – б.қ. 8 рет қайталау.
3. «Отырып-тұру» Б.қ. – аяқтарын табан еніндей алшақтатып қойып тұру. Таяқшаны иық

- еніндей шетінен ұстап төменге қою. 1 – отыру, таяқшаны алға шығару; 2 – б.к. (8 рет).
4. «Еңкею» Б.к.: – аяқтарын алшақ қою, таяқшаны төмен ұстау; 1-2 – алдыға еңкею, таяқшаны жоғары көтеру, керілу; 3-4 – б.к. (8 рет)
5. «Жанына иілу». Б.к. – аяқтарын табан еніндей алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. 1 – оң аяқпен оңға аттау; 2 – оңға иілу; 3 – денені түзеу; 4 – б.к. Сол жаққа қайталау (8 рет).
6. «Уқалау» Б.к.: – тұру. Бармақтары таяқшаның үстінде, таяқшаны аяғымен дөңгелету (бармақтарынан бастап, өкшесіне дейін). Сол аяғымен осы қимылдарды қайталау. 8 рет.
7. «Секірулер». Б.к. – аяқтарын табан еніндей алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. Секіру – аяқтарын екі жаққа ашу, қайта жинау. 1–8 дейін. Шағын үзіліс жасап, қайта 8 рет қайталау.

№ 4 жаттығулар кешені

1. «Таяқша жоғарыда». Б.к. – аяқтарын табан еніндей алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. 1 – таяқшаны жоғары көтеріп, созылу; 2 – қолдарын бүгіп, таяқшаны басынан асырып, иықтарына қою; 3 – таяқшаны қайта жоғары көтеру; 4 – таяқшаны төмен түсіру, б.к. (8 рет).
2. «Таяқшаны жоғары көтеру». Б.к.: – тұру. Таяқшаны жоғары көтеру. 1-3 – таяқшаны жоғары-артқа көтеру, аяқ басына тұрып, жоғарыға үмтылу; 4 – б.к. 8 рет.
3. «Отырып-тұру». Б.к.: – аяқтарын табан еніндей алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. 1 – отыру, таяқша төменде; 2 – б.к. (8 рет).
4. «Еңкею». Б.к.: – аяқтарын алшақ қойып, таяқшаны төменде ұстау; 1-2 – алдыға еңкею, таяқшаны жоғары көтеру, керілу; 3-4 – б.к. (8 рет).
5. «Әткеншек». Б.к. – аяқтарын табан еніндей алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. 1 – оң аяқпен оңға аттау; 2 – оңға иілу; 3 – денені түзеу; 4 – б.к. Сол жаққа қайталау (8 рет).
6. «Уқалау». Б.к.: – тұру. Бармақтары таяқшаның үстінде, таяқшаны аяғымен дөңгелету (бармақтарынан бастап, өкшесіне дейін). Сол аяғымен осы қимылдарды қайталау. 8 рет.
7. «Секірулер». Б.к. – аяқтарын табан еніндей алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. Секіру – аяқтарын екі жаққа ашу, қайта жинау. 1–8 дейін. Шағын үзіліс жасап, қайта 8 рет қайталау.

№5 жаттығулар кешені (7)

1. Б.к.: тұру. 1-2 – таяқшаны жоғары баяу көтеру, оң (сол) аяқ басын артқа басып, өкшесін өзіне тарту, демін ішіне тарту; 3-4 – б.к. 4–6 рет қайталау.
2. «Алдыға қара». Б.к. – аяқтарын алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. 1-2 – басын түзу ұстап, алдыға еңкею; 3-4 – б.к. Аяқтарын бүкпеу. 5–8 рет қайталау.
3. «Жанына иілу». Б.к. – аяқтарын айқастырып қойып тұру. Таяқты артынан шынтақтың бүгілген жеріне қою. 1 - 2 – оңға иілу, таяқты жерге тигізу; 3 - 4 – б.к. (6 рет).
4. Б.к.: шалқалап жату. 1 – таяқшаны жоғары көтеру; 2 – екі аяғын бірдей сермеу, аяқ басын созу, таяқшаға тигізу. 3-4 – б.к. 6–8 рет қайталау.
5. Б.к.: тұру. Таяқшаны арт жақта ұстау. 1-2 – отыру, таяқшаны көтеру. Арқасын түзетіп, тізелерін ашып, өкшелерін көтереді. 8–10 рет қайталау.
- «Құрсау». Б.к.: – аяқтарын алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. 1 – оң аяқпен оңға аттау; 2 – оңға иілу; 3 – денені түзеу; 4 – б.к. Сол жаққа қайталау (8 рет).

6. Аяқтарын алшақтатып қойып тұру. Таяқты басының артынан иықтарына қою. 1-2 – «ш-ш-ш» – деп оңға бұрылу; 3-4 – екінші жағына қайталау. Үш-төрт рет қайталаған соң, үзіліс жасау. 5 рет қайталау.

7. «Секектеу». Б.қ.: тұру. Жанына қарай секіргенде таяқшаны алдыға созу, аяқтарын қосқанда таяқшаны төмен түсіру. 4 рет 20 секіруден жай жүріспен алмастырып, қайталау.

№6 жаттығулар кешені.

(бір таяқшамен жұптасып орындайды)

1. «Зілтемірші». Б.қ.: бір қадам қашықтықта бір-біріне арқасымен қарап, таяқшаны төмен ұстап тұрады. 1-2– қолдарын жоғары көтеріп, таяқшаны серігіне басынан асырып береді, демін ішіне тартады; 3-4 – қолдарын төмен түсіреді, демін сыртқа шығарады. 8 рет қайталау.

2. «Есеккшілер». Б.қ.: бір-біріне табанымен тіреліп, қарсы қарап, таяқшадан ұстанып отырады, аяқтарын тік ұстайды; таяқшаны бірі тартып, шалқайса, бірі еңкейіп қозғалады. 8–10 рет қайталау.

3. «Таяқшаны тарту». Б.қ.: бір-біріне қарап қолдарымен арт жаққа тіреліп отырады; таяқшаны ортаға қояды; таяқшаны аяқтарының бармақтарымен әркім өзіне қарай тартуға тырысады. 4–6 рет қайталау.

4. «Таяқшаны бірге көтереміз» Б.қ.: бір-біріне қарап етпеттеп жатады; аздап бүгілген қолдарымен таяқшадан ұстанады; 1-2 – таяқшаны бірге көтереді; 3-4 б.қ. 4–6 рет қайталау.

5. «Тұруға көмектес». Б.қ.: созылған қолдарындай қашықтықта бір-біріне қарап отырады; аяқтарын бүгіп, таяқты ортаға қояды; бір-біріне оң қолын созып, қолдарымен ұстасады. Екеуі бір уақытта тұрып, қайта отырады. Келесі қолымен осы қимылдарды қайталайды. 5 рет қайталау.

6. «Секектеу». Б.қ.: таяқшаны еденге қояды, таяқтың бойымен қолдарын беліне қойып, 4 рет секектеу, тізесін жоғары көтеріп, 4 рет аттайды. 5-6 рет қайталау.

Диаметрі кішкентай доппен орындалатын жаттығулар

№1 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарына доп алып тұру. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2 – қолдарын жоғары көтеріп, допты сол қолына алу; 3 – қолдарын екі жаққа созу; 4 – б.қ.

(8 рет)

2. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, оң қолына доп алып тұру. 1-2 – оңға бұрылып, допты еденге ұрып, қайта екі қолмен қағып алу; 3-4 – б.қ. (8 рет)

3. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, оң қолына доп алып тұру. 1-2– алдыға еңкею, допты сол аяғының артынан сол қолына алу; 3-4– денені түзеп тұру, сол қолдан оң қолға допты ауыстыру. (8 рет)

4. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, оң қолына доп алып тұру. 1-2– отырып, допты еденге ұрып, қайта қағып алу; 3-4– б.қ. (8 рет)

5. Б.қ.: тізерлеп тұру. Өкшелеп отырып, допты оң қолына алу; 1-4– оңға иілу; допты оңға қарай сыртқа домалату; 5-8– б.қ.: сол жаққа қайталау (8 рет)

6. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын беліне қою, допты еденге қою. Допты айналып, оңға (солға) екі аяғын кезектестіріп секіріп айналу мен жай жүрісті алмастырып орындау.

Комплекс № 2

1. Б.қ.: еркін тұру. Допты кеудесінен жоғарыға көтеру; жоғары, қайта кеудесіне, төмен, қайта кеудесіне ауыстыру. (8–10 рет)

2. Б.қ.: еркін тұру. Қолдарын кеуде тұсына қою; оңға (солға) бұрылу; доп ұстап тұрып, қолдарын бұрылған жағына апару. (8–10 рет)
3. Б.қ.: тұру, алға еңкею, допты оң (сол) аяқтарын айналдырып дөңгелету, денесін қайта түзеу. (8–10 рет)
4. Б.қ.: еденге қолдарын арт жағында жерге тіреп отыру; допты екі аяғының басымен қысып ұстап, түсіріп алмай, аяқтарын бұғу, қайта созу. (8–10 рет)
5. Б.қ.: арқасына шалқалап, қолдарына допты басынан асырып ұстап жату; арқасынан ішіне, ішінен арқасына қарай аударылып, дөңгелеу. (8–10 рет)
6. Б.қ.: оң аяқ, сол аяқпен бір орында тұрып, аяқтарын кезектестіріп, секіру. (2-3 рет).

Диаметрі үлкен доппен орындалатын жаттығулар

№1 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарына доп алып тұру. 1-2– допты басынан асырып барып, артқа жіберіп, аяқ басына көтерілу, демін ішіне тарту; 3-4– б.қ. – демін сыртқа шығару. 10 рет қайталау.
2. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын бүгіп, доп алып тұру. 1-2– доп ұстаған қолын жанына қарай апарып, оңға (солға) бұрылу; 3-4– б.қ.: аяқтарын бүкпей, түзу ұстау. 5 рет қайталау.
3. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарына доп алып тұру. 1-3– оңға (солға) иіліп, допты аяғынан айналдыра дөңгелету; 4– б.қ. 4 рет қайталау.
4. Б.қ.: арқасымен шалқалап жату, допты басынан жоғары көтеру. Допты бір жағынан екінші жағына өзін айналдыра дөңгелету. 5-6 рет қайталау.
5. Б.қ.: қолын артынан еденге таянып отыру, допты балтырының тұсына қою. 1-2– аяқтарын түзу созу, жоғары көтеріп, допты балтыр тұсымен оңға-солға дөңгелету; 3-4– б.қ. Басын төмен түсірмеу. 4–6 рет қайталау.
6. Б.қ.: етпеттеп жатып, допты түзу аяқтарының ортасына қысу; қолдарының шынтағымен еденге тірену; аяқтарын допты түсірмей бұғу, жазу. 3–5 рет қайталап, үзіліс жасап, 4–6 рет қайталау.

№2 жаттығулар кешені

1. «Допты жоғарыға». Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарына доп алып тұру. 1 – қолдарын бүгіп, допты кеуде тұсына ұстау; 2 – допты жоғары көтеру; 3 – допты кеуде тұсыны ұстау; 4 – б.қ.к. (8 рет).
2. «Отырып-тұру». Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолын бүгіп, доп алып тұру. 1 – отыру, допты алдына шығару; 2 – тұру, б.қ.к. (8 рет).
3. «Еңкею». Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолына доп алып кеуде тұсына ұстап тұру. 1 – оң аяғына қарай иілу; 2-3 – допты оң жағына оң қолымен домалату, екі қолымен алу; 4 – б.қ.к. (8 рет).
4. «Қайық». Б.қ.– етпетінен жатып, аяқтарын біріктіру, допты қолдарында ұстау. 1-3 – қолдарын жоғары көтеру, допқа қарау; 4 – б.қ.к. (8 рет)
5. «Отырып иілу». Б.қ.: отыру, аяқтарын аздап ашу, допты арасына қою; 1-2 – аяқтарын бүкпей допты ілгері домалату; 3-4 – допты артқа дөңгелету.
6. «Секірулер». Б.қ.: – аяқтарын аздап ашу, допты еденге қою. Допты айнала екі аяқпен секіріп жүру. 8 рет

№3 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарына доп алып тұру. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– қолдарын жоғары көтеріп, допты сол қолына алу; 3– қолдарын екі жаққа созу; 4– б.қ.к. (8 рет)

2. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, оң қолына доп алып тұру. 1-2 – оңға бұрылып, допты еденге ұрып, қайта екі қолмен қағып алу; 3-4– б.қ.к. (8 рет)
3. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, оң қолына доп алып тұру. 1-2– алдыға еңкею, допты сол аяғының артынан сол қолына алу; 3-4– денені түзеп тұру, сол қолдан оң қолға допты ауыстыру. (8 рет)
4. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, оң қолына доп алып тұру. 1-2– орырып, допты еденге ұрып, қайта қағып алу; 3-4– б.қ.к. (8 рет)
5. Б.қ.: тізерлеп тұру. Өкшелеп отырып, допты оң қолына алу; 1-4– оңға иілу; допты оңға қарай сыртқа домалату; 5-8– б.қ.к. сол жаққа қайталау (8 рет).
6. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын беліне қою, допты еденге қою. Допты айналып, оңға (солға) екі аяғын кезектестіріп секіріп айналу мен жай жүрісті алмастырып орындау.

Заттарсыз орындалатын жаттығулар

№1 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– қолдарын жоғарыға апарып, аяқ басына көтерілу; 3– қолдарын қайтадан екі жаққа созу; 4 – б.қ.к. (7-8 рет)
2. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын желкесіне қою. 1 – денені оңға бұру, қолдарын екі жаққа созу; 2– б.қ.к. Сол жаққа қайталау (8 рет)
3. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын төмен қою. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– оң (сол) аяққа иілу, қолдарының саусақтарын аяқ бастарына тигізу; 3– қолдарын екі жаққа жазып, денесін түзулеу; 4– б.қ.к. (8 рет)
4. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1-2 – отыру, қолдарын алдыға созу; 3-4– б.қ.к. (8 рет)
5. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып, қолдарын төмен қою. 1– оң аяғын жанына, қолдарын екі жаққа созу; 2– оң қолын төмен, сол қолын жоғары көтеру; 3– қолдарын екі жаққа созу; 4–оң аяғын орнына қайтарып сүйем қадам жасау, б.қ.к. Сол жағына сол қимылдарды қайталау (8 рет).
6. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою. 1 – оң аяғының басын созып басып, алдыға қою; 2 – оң жақ жанына қарай апару; 3 – артқа; 4– б.қ.к. Сол аяқпен сол қимылдарды қайталау (8 рет).
7. Б.қ.: аяқтарын табан еніндей ашып, қолдарын беліне қою; 1 – секіріп аяқтарын алшақтатып, қолдарын екі жаққа созу; 2 – б.қ.к. 1–8 санап, 3-4 рет қайтару. Музыка әуенімен немесе орташа жылдамдықта қайталау.

№2 жаттығулар кешені

1. Б.қ. – негізгі тұрыс. Аяқтарының аяғын ашып, қолдарын беліне қояды. 1– қолдарын желкесіне қояды, оң аяғының басымен артқа қояды; 2– б.қ.к. сол аяғымен сол қимылдарды қайталайды (6-7 рет).
2. Б.қ. – негізгі тұрыс. Аяқтарының аяғын ашып, қолдарын беліне қояды. 1– оңға бұрылып, оң қолын оңға созады; 2– б.қ.к. Сол қимылдарды сол жағымен қайталайды (8–10 рет)
3. Б.қ. – негізгі тұрыс. Аяқтарының аяғын ашып, қолдарын жанына төмен түсіріп қояды. 1– оң аяғымен алдыға құлайды; 2-3– серпіліп тербелу; 4– б.қ.к. Сол аяғымен қайталау (8–10 рет)
4. Б.қ.: тізерлеп тұру, қолдарды беліне қою; 1-2– оң жаққа отырып-тұру, қолдарын алдыға созу; 3-4– б.қ.к. Сол жағына қайталау (8–10 рет).

5. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып қою. Қолдары төмен түсірілген. 1– қолдарын екі жаққа созу; 2– алдыға еңкейіп, қолдарын сол аяғының басына тигізу; 3– денені түзеп, қолдарын екі жаққа созу; 4– б.қ.қ. Оң аяғымен сол қимылдарды қайталау (8–10 рет).

6. Б.қ.: еденде қолдарын артқа қойып, тіреліп отыру. 1– түзу аяқтарын алдыға жоғары (бұрыш жасап) көтеру; 2– б.қ.қ. (8–10 рет)

7. Б.қ.: аяқтарын иық еніндей ашып қою. Қолдары төмен түсірілген. Оң аяғын алдыға, сол аяғын артқа қойып, секіру. Секіре тұрып, аяқтарын ауыстыру (1–8 санап), үзіліс жасау, қайта қайталау (3-4 рет).

№3 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: қолдары екі жанында, 1– сол аяғымен жанына қарай қадам аттау, қолдарын екі жаққа созу; 2– б.қ.қ. Сол қимылдарды екінші аяғымен қайталау (7-8 рет).

2. Б.қ.: аяқтарын арасын ашып қою, қолдары белінде. 1–3 серпіле отырып-тұру, қолдарын алға созу. 4-б.қ.қ. (6-7 рет)

3. Б.қ.: аяқтарын арасын ашып, қолдарын төмен түсіріп тұру. 1– қолдары кеудесінде, шынтақтан бүгілген; оңға бұрылып, қолдарын екі жаққа созу; 3– қолдарын кеудесіне әкелу; 4– б.қ.қ. (6–8 рет)

4. Б.қ.: аяқтары параллель, қолдары белінде 1– бір аяғын (сол) жоғары көтеру: аяғының астына шапалық ұру. 2 – б.қ.қ. (7-8 рет)

5. Б.қ.: аяқтарының арасын ашып, қолдарын беліне қойып, отыру. 1 – қолдарын екі жаққа созу. 2– алдыға еңкейіп, оң (сол) аяғына тигізу; 3– қолдарын екі жаққа жазу. 4– б.қ.қ. (6–8 рет)

6. Б.қ.: тізерлеп тұру, қолдарды беліне қою; 1-2– оң жаққа отырып-тұру, қолдарын алдыға созу; 3-4– б.қ.қ. Сол жағына қайталау (6–8 рет)

7. Санап тұрып (1–8), оң (сол) аяқпен секіру (3-4 рет).

№4 жаттығулар кешені

1. Б.қ.: тұру. Қолдарын түзу басынан жоғары көтеріп, қолдарымен шапалақ ұрады. Қолдарын төмен түсіреді.

2. Б.қ.: «бокшы» қимылын жасап, қолдарын кезек-кезек алдыға-жанына жұдырықтап, серпу. 7-8 рет

3. Б.қ.: тұру. Алдыға еңкею. Қолдарымен аяқтарының артынан шапалақ ұру – 7-8 рет.

4. Б.қ.: оң аяғын түзулеп, жоғары көтеріп қалып, аяғының астынан шапалақ ұру. Сол аяғымен соны қайталау.

5. Б.қ.: арқасына шалқалап жату, түзулеп екі аяғын бірдей жоғары көтеріп апарып, басынан асырып, жерге тигізу. Аяқтарын қайта төмен түсіріп, б.қ. қайту. 7-8 рет.

6. Б.қ.: ішімен етпетінен жатып, қолдарын иегінің астынан таянып жату. Екі қолдарын екі жаққа жазып, арқасымен артқа қайырылу. Жаттығу кезінде аяқтарын жерден алмайды. 7-8 рет.

7. Б.қ.: аяқтарын біресе бірге ұстап, біресе екі жаққа ашып, бір орында секіру. Секіруді жұрумен алмастыру. 2-3 рет.

Таспамен жаттығулар орындау

№1 жаттығулар кешені

1. «Бастарын ию»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген. 1 – басын алдыға ию; 2 – б.қ.; 3 – басын артқа шалқайту; 4 – б.қ. – 8 рет.

«Секіртпе жоғарыда, аяқ басына тұру»

2. Б.қ. – негізгі тұрыс, таспаны төмен ұстау. 1– оң аяқ басына көтеріліп, таспаны жоғары көтеру; 2 – б.қ.к.; 3 – сол аяқпен сол қимылдарды орындау (8 рет).

«Күн»

3. Б.қ. - түзу тұру, қолдарында таспа, төменде. 1 – 4 – қолдарын параллель ұстап, оң жаққа қарай айналдыру; 5 – 8 сол жаққа. 4 рет.

«Бұлақ»

4. Б.қ. – түзу тұру, қолдарында таспа, төменде; 1 – қолдарын алдыға қарай түзеп, созу; 2 – 8 – қолдарын алдыда ұстап, жоғары-төмен қозғалту, 9-10 – б.қ. 4 рет.

«Еңкею»

5. Б.қ. – аяқтарының арасын ашып тұру, таспа ұстаған қолдары төменде. 1-2 – алдыға еңкею, таспаларды жоғары көтеру, артқа шалқаю; 3-4 – б.қ. (5-6 рет).

6. «Бесік»

Б.қ. – жерде жатып, таспаларды алдыға созу, 1 – шалқайып, аяқ-қолдарын көтеру, 2 – б.қ. 8 рет.

7. «Секіру».

Б.қ. – алдыға-артқа секіру 8 рет.

№2 жаттығулар кешені

1. Б.қ. : түзу тұру, 1– қолдарын жоғары көтеріп, таспаны бір қолынан екінші қолына береді. 2– қолдарын екі жаққа айналдыра отырып, төмен түсіреді (8 рет).

2. Б.қ. : түзу тұру, қолдары төменде. Таспаны жанына қарай созып, денені оңға (солға) бұрады (8 рет).

3. Б.қ.: түзу тұру, алдыға еңкею, таспаны бір қолынан екінші қолына оң (сол) аяғының артынан беру (8 рет).

4. Б.қ. : өкшелеп отыру. Тізесіне көтеріліп, оң (сол) қолдарын жоғары сермейді. Б.қ. қайта келеді (8 рет).

5. Б.қ.: қолдарымен артқа тіреліп отыру, аяқтарын түзу ұстайды. Екі аяғын бірдей бүгіп, таспаны қолдан-қолға ауыстырады. Аяқтарын қайта түзейді. (8 рет)

6. Б.қ.: етпетінен жату. Денесінің алдыңғы жағын көтеріп, қайта түсіреді. (Екі қолына да таспа ұстайды) (8 рет)

7. Б.қ.: бір орында тұрып, бір аяқпен секіреді (6 рет).

Секіртпемен орындалатын жаттығулар

№1 жаттығулар кешені

1. «Бастарын ию»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген. 1 – басын алдыға ию; 2 – б.қ.; 3 – басын артқа шалқайту; 4 – б.қ. – 8 рет.

2. «Секіртпе жоғарыда, аяқ басына тұру»

Б.қ. – негізгі тұрыс, секіртпені екіге бүктеп, төмен ұстау. 1-2 – аяқ басына көтеріліп, секіртпені жоғары созу; 3-4 – б.қ.к. (6 рет).

3. «Еңкею»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген. 1 – секіртпені жоғары көтеру; 2– оңға (солға) еңкею; 3– денені түзеу, секіртпені жоғары көтеру; 4 – б.қ.к. (6 рет).

4. «Отырып-тұру»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген.

1-2 – отыру, секіртпені алдыға шығару; 3-4 – б.қ.к.(6 рет).

5. «Қадам аттау, еңкею»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдарындағы секіртпе екі жанына төмен түсірілген.

1 – оңға аттап, секіртпені жоғары көтеру; 2– оңға еңкею; 3 – денесін түзеу, секіртпе жоғары; 4 – б.қ.к. (6 рет).

6. «Аяғыңның басына жеткіз»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдарындағы секіртпе екі жанына төмен түсірілген.

1 – секіртпені жоғары көтеру; 2 – алдыға еңкейіп, секіртпені оң (сол) аяқтың басына тигізу; 3 – денені түзеп, секіртпені жоғары көтеру; 4 – б.қ.к. (6 рет).

7. «Секіру»

Б.қ. – аяқтарының арасы ашық, секіртпе артта төмен; екі аяқпен бірге секіртпені айналдыра отырып секіру.

№2 жаттығулар кешені

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген; секіртпені екі жаққа салбыратып ұстап, шеңберге қарап тұру; 1– секіртпені жоғары көтеру, оң аяғын артқа басына қою; 2– б.қ.к. Сол аяқпен қайталау (8 рет).

2. Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына секіртпені ұстап, төмен түсірілген. 1– секіртпені жоғары көтеру; 2– алдыға еңкейіп, еденге қолдарын тигізу; 3– денені түзулеп, секіртпені жоғары көтеру; 4– б.қ.к. (8 рет)

3. Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдарына секіртпені ұстап, кеуде тұсына ұстау. 1-2 – отырып, секіртпені алға созу. 3-4 – б.қ.к. (8 рет)

4. Б.қ. – негізгі тұрыс, тізерлеп тұру, қолдары екі жанына секіртпені ұстап, төмен түсірілген. 1– оңға бұрылу, қолын сол жақ аяғының өкшесіне тигізу; 2– б.қ.к. Сол жаққа қайталау (8 рет).

5. Б.қ.: етпетінен жату, қолдарын секіртпе ұстап, шынтақтан бұғу; 1- секіртпені жоғары-алдыға шығару; 2– б.қ.к.

6. Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына секіртпені ұстап, төмен түсірілген. 1 – оң аяғын бүгіп, секіртпені тізесіне қою; 2– б.қ.к. Сол аяқпен сол қимылдарды қайталау. (8 рет)

7. Б.қ. – секіртпені еденге қойып, секіртпеге қырындап тұру; секіртпеден аттап, қырындап секіру. Секіруді жай жүріспен кезектестіріп орындау. (2-3 рет)

Гантельдермен жаттығулар орындау

1. «Бастарын ию»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген. 1 – басын алдыға ию; 2 – б.қ.; 3 – басын артқа шалқайту; 4 – б.қ. – 6 рет.

2. «Гантель жоғарыда»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген, қолдарында гантельдер ұсталған, 1 – қолдарын екі жанына түзеп, айналдырып, жоғары көтеру; 2 – б.қ. – 6 рет.

3. «Гантельдер иықта»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдарындағы гантельдер екі жанына төмен түсірілген; 1 – қолдарын шынтақтан бұғу, гантельдерді иықтарына әкелу; 2 – б.қ. – 6 рет.

4. «Еңкею»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген; 1 – алдыға еңкейіп, гантельдерді еденге қою; 2 – б.қ.; 3 – еңкейіп, гантельдерді алу; 4 – б.қ. – 6 рет.

5. «Секіру»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген; 1–8 бір аяқпен секіру.

Акробатика элементтері бар жаттығулар.

№1 жаттығулар кешені

1. «Алдыға қадам аттау, қолдарын екі жаққа созу»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген. 1 – оң жағына қарай қадам аттау, қолдарын екі жаққа созу; 2 – бастапқы қалыпқа келу. Сол аяқпен қимылдарды қайталау (8 рет)

2. «Бұрыш»

Б.қ. – артына қолдарымен тіреліп, еденге отыру; 1– аяқтарын 45°бұрыш жасап көтеріп, ұстап тұру (8-ге дейін санағанша); бастапқы қалыпқа келу (5 рет қайталау).

3. «Қолдарын алдына кеуде тұсына ұстау»

Б.қ. – негізгі тұрыс, қолдары екі жанына төмен түсірілген, аяқтары иық еніндей қойылған.

1 – қолдарын кеудесінде бүгіп ұстау; 2 – оңға бұрылу, қолдарын екі жаққа жазу; 3 – қолдарын кеудесінде ұстау; 4 – б.қ. Сол жағына осы қимылдарды қайталау (8 рет)

4. «Қолдары тізеде»

Б.қ. – аяқтары параллель, қолдары дене бойымен төмен түскен. 1 – қолдарын екі жаққа жазу; 2 – оң аяғын бүгу, қолдарын тізесіне қою; 3 – аяғын түсіру, қолдарын қайта екі жаққа жазу. Сол аяғымен сол қимылдарды қайталау (9 рет).

5. «Қарлығаш»

Б.қ. – тұру. 1–4 – оң аяғымен тұру, денені алдыға еңкею, оң аяғын түзеп жоғары көтеру (8 рет).

6. «Қорапша»

Б.қ. – еденге етпетінен жатып, 1 – 4 – аяқтарын жоғары басына тигенше көтеру – 6 рет

7. «Көпір»

Б.қ. — жерде жату, қолдарымен басынан асырып, еденге тірелу. Қол-аяғына тіреліп, денесін жерден көтеру – 5 рет.

№2 жаттығулар кешені

1. «Қолдары жоғары»

Б.қ. – қолдарын беліне қою. 1 – қолдарын желкесіне қою, оң (сол) аяқтарын артқа аяқ басымен басып тұру; 2 – бастапқы қалыпқа келу (8рет).

2. «Еңкею»

Б.қ. – аяқтарын иықтарының еніне, қолдарын беліне қояды. 1 – қолдарын екі жаққа созады; 2 – оң (сол) аяқтарына қарай кезек еңкею; 3 – денені қайта түзеп, қолдарын екі жаққа созу; 4 – б.қ. (8 рет).

3. «Бұрылу»

Б.қ. – аяқтарын иықтарының еніне, қолдарын желкесіне қояды. 1 – оңға (солға) бұрылу; 2 – б.қ. (8 рет).

4. «Отыру»

Б.қ. – тізерлеп тұру, қолдарын денесінің бойымен екі жаққа ұстау. 1-2 – оңға (солға) отырып-тұру, қолдарын жоғары көтеру; б.қ. (6 рет).

5. «Қарлығаш»

Б.қ. – тұру. 1–4 – оң аяғымен тұру, денені алдыға еңкею, оң аяғын түзеп жоғары көтеру (8 рет).

6. «Қорапша»

Б.қ. – еденге етпетінен жатып, 1 – 4 – аяқтарын жоғары басына тигенше көтеру – 6 рет

Аэробика жаттығуларын орындау

1. Б.қ.: тұру. Қолдарын түзу басынан жоғары көтеріп, қолдарымен шапалақ ұрады. Қолдарын төмен түсіреді.

2. Б.қ.: «бокшы» қимылын жасап, қолдарын кезек-кезек алдыға-жанына жұдырықтап, серпу. 7-8 рет
3. Б.қ.: тұру. Алдыға еңкею. Қолдарымен аяқтарының артынан шапалақ ұру – 7-8 рет.
4. Б.қ.: оң аяғын түзулеп, жоғары көтеріп қалып, аяғының астынан шапалақ ұру. Сол аяғымен соны қайталау.
5. Б.қ.: арқасына шалқалап жату, түзулеп екі аяғын бірдей жоғары көтеріп апарып, басынан асырып, жерге тигізу. Аяқтарын қайта төмен түсіріп, б.қ. қайту. 7-8 рет.
6. Б.қ.: ішімен етпетінен жатып, қолдарын иегінің астынан таянып жату. Екі қолдарын екі жаққа жазып, арқасымен артқа қайырылу. Жаттығу кезінде аяқтарын жерден алмайды. 7-8 рет.
7. Б.қ.: аяқтарын біресе бірге ұстап, біресе екі жаққа ашып бір орында секіру. Секіруді жүрумен алмастыру. 2-3 рет.

Ұзын жіппен жаттығулар орындау.

1. Б.қ. : түзу тұру, 1 – қолдарын жоғары көтеріп, таспаны бір қолынан екінші қолына береді. 2– қолдарын екі жаққа айналдыра отырып, төмен түсіреді (8 рет).
2. Б.қ. : түзу тұру, қолдары төменде. Таспаны жанына қарай созып, денені оңға (солға) бұрады (8 рет).
3. Б.қ. : түзу тұру, алдыға еңкею, таспаны бір қолынан екінші қолына оң (сол) аяғының артынан беру (8 рет).
4. Б.қ. : өкшелеп отыру. Тізесіне көтеріліп, оң (сол) қолдарын жоғары сермейді. Б.қ. қайта келеді (8рет).
5. Б.қ.: қолдарымен артқа тіреліп отыру, аяқтарын түзу ұстайды. Екі аяғын бірдей бүгіп, таспаны қолдан-қолға ауыстырады. Аяқтарын қайта түзейді. (8 рет)
6. Б.қ. Етпетінен жату. Денесінің алдыңғы жағын көтеріп, қайта түсіреді. (Екі қолына да таспа ұстайды) (8 рет)
7. Б.қ. бір орында тұрып, бір аяқпен секіреді (6 рет).

Жолдорбамен жаттығулар орындау

1. Б.қ. : түзу тұру, 1– қолдарын жоғары көтеріп, таспаны бір қолынан екінші қолына береді. 2– қолдарын екі жаққа айналдыра отырып, төмен түсіреді (8 рет).
2. Б.қ. : түзу тұру, қолдары төменде. Таспаны жанына қарай созып, денені оңға (солға) бұрады (8 рет)
3. Б.қ.: түзу тұру, алдыға еңкею, таспаны бір қолынан екінші қолына оң (сол) аяғының артынан беру (8 рет).
4. Б.қ.: өкшелеп отыру. Тізесіне көтеріліп, оң (сол) қолдарын жоғары сермейді. Б.қ. қайта келеді (8рет).
5. Б.қ.: қолдарымен артқа тіреліп отыру, аяқтарын түзу ұстайды. Екі аяғын бірдей бүгіп, таспаны қолдан-қолға ауыстырады. Аяқтарын қайта түзейді. (8 рет)
6. Б.қ.: етпетінен жату. Денесінің алдыңғы жағын көтеріп, қайта түсіреді. (Екі қолына да таспа ұстайды) (8 рет)
7. Б.қ. бір орында тұрып, бір аяқпен секіреді (6 рет).

№ 2 ҚОСЫМША

Дене мүсінінің бұзылуының алдын алу

Түзу дене мүсінінің қалыптасуының негізгі шарттарының бірі ағзаның дұрыс дамуы болғандықтан, өсуге деген максималды қолайлы жағдай жасауға тырысу керек. Сондай-ақ, жалпы гигиеналық режим сақтау керек: жүйелі тамақтану, таза ауада жеткілікті болу, шұғылдану мен дем арудың дұрыс үйлесуі, шынығу.

Денені және аяқ-қолды дұрыс қалыпта белсенді ұстау тек қана бұлшық еттің белсенді қатысуымен мүмкін болғандықтан, бұлшық ет жүйесінің жалпы физикалық дамуы мен функционалды жағдайына әсер ететін шаралар қолданудың мағынасы да аз емес. Ол үшін арнайы жаттығулар жасау керек. Физикалық белсенділіктің жеткіліксіз болуы бұлшық ет корсетінің қалыптасуына кедергі болады, алайда тез өсу барысында құрсақ тығыршығы мен арқаның берік болуы аса қажет. Дұрыс іріктеп алынған физикалық жүктемелер дене мүсінінің бұзылуының алдын алады және оны түзетуге мүмкіндік береді.

Жаттығулар омыртқа жотасының қисаю типіне байланысты іріктеліп алынады: бүкірейіп жүруге әдеттенген балаларға арқаны максималды түзу қалыпқа дейін түзу жазу, иық буындары алдыға түскен балаларға екі қолын бірге артқа айналдыру, артқа қарай созу, қолдарын иыққа қарай желкесіне бүгу ұсынылады. Иықтары «салбырап» жүретін балаларға қолдарын екі жағынан апарып жоғары көтеру, иықтарын көтеру, қолдарын қарсы әрекетпен (ересек адам баланың иықтарына қолдарын қойып тұрып) жоғары созу пайдалы. Дене мүсінінің дұрыс қалыптасуына сонымен қатар тепе-теңдікке арналған жаттығулар да мүмкіндік береді. Мысалы, екі қолын екі жаққа созып, ұзын орындық немесе бөрененің үстімен жүру.

Біздің өмір салтымыз бұлшық еттердің тек қана күшті болуын талап етіп қоймай, сонымен қатар олардың ұзақ уақыт бойы статикалық күш астында болуға қабілеттілігін талап етеді. Бұлшық еттердің мұндай қабілетін бала кезден дамыту қажет. Осы мақсатта сабақтарына статикалық сипаттағы жаттығуларды жүйелі түрде енгізу керек.

Мақсатқа бағытталған практикалық сабақтардың рационалды құрылуы үшін келесі базалық жалпы әдістемелік ережелерге сүйену керек:

1. Адам қаңқасының қату белгілеріне қарай тірек-қимыл аппаратының жасына сай қалыптасу және даму ерекшеліктерін есепке алу. Қаңқаның қату процесі әртүрлі кезде аяқталады: 6-7 жаста омыртқа жотасының мойын және кеуде бөліктеріндегі иілімдер тұрақталады, 12-13 жаста бел бөлігіндегі иілімі қатып, көкірек қуысы ересек адамның көкірегіндей пішін алады, бас сүйегі толығымен қатады және жамбастың көлденең өлшемі ересектердегідей болады. Адам қаңқасының басқа бөліктері негізінен 25 жасқа дейін толығымен сүйектеніп қатады.

Демек, алдымен бастың дұрыс қалыпта дамуын, омыртқаның мойын және кеуде бөліктеріндегі иілімдердің пішінінің қалыптасуын, содан соң бел бөлігін, сонымен қатар жамбас көлбеуінің көлденең және дұрыс дамуын қадағалау қажет.

2. Адам өмірінің үдерісіндегі физикалық қасиеттерінің дамуының қиын кезеңдеріндегі хронологиясын сақтау.

Негізгі физикалық қасиеттердің қиын кезеңдерінің ең жоғарғы темпте дамуы 7 жастан 17 жасқа дейінгі уақытта байқалады. Әсіресе, 11–13 жасар балалардың ағзасының функциялары тез дамиды. Салыстырмалы тұрақтану фазасы 18–25 жас аралығында болады. Негізгі морфологиялық өзгерістер осы уақытқа дейін аяқталады. Қимылдарының жоғары деңгейдегі иілгіштігі, тездігі және күштілігі 18-19 жасқа дейін, жалпы және күш төзімділігі 23–25 жасқа дейін өз шыңына жетеді.

Дұрыс дене мүсінінің қалыптасуы, бұзылуының алдын алу және түзету дене жаттығуларын жасау арқылы іске асады: жалпы дамыту жаттығулары, арнайы

жаттығулар, түзету жаттығулары және олардың үйлесуі. Бұлшық еттердің үнемі белсенді болуы, олардың дамып өсуіне және дене мүсінінің дұрыс қалыптасуына қуатты ынталандырғыш болып келеді. Сабақта нақты дене жаттығуларын анықтау, үйлестіру, олардың орындау реттілігін тағайындау қиын болғандықтан, арқалары әртүрлі формадағы жаттығумен айналысушыларға деген жаттығулардың әсерінің комплексті сипатын есепке алуға тура келеді. Дене мүсіні дұрыс адамдарға дене жаттығуларын жасау ағзаны жалпы нығайтуға, бұлшық ет тонусының жеткілікті және үйлесімді дамуының тұрақталуына және қимыл қасиеттерінің даму деңгейіне бағытталады.

Арнайы жаттығулардың көмегімен айналысушылар бұлшық еттерінің оптималды иілгіштігіне қол жеткізеді, «бұлшық еттің тырысу және босаңсу сезімі», «дененің түзу қалпын сезу» тәрбиеленеді.

Ең бірінші қауіпті зоналарда пайда болатын дене мүсінінің уақытша бұзылуын болдырмау үшін, жалпы дамыту жаттығуларын пассивті және активті босаңсумен, түзету және созылу жаттығуларымен кезектестіріп жасау керек.

Дөңгелек арқаны түзету үшін, омыртқаға жайлы күйде: жатып, отырып және асылып тұрып түзету жаттығуларын жасап, дененің алдыңғы бетінің бұлшық еттерін созып, артқы бетінің бұлшық еттерін бекіту керек.

Дөңгелек ойыс арқаны түзету үшін, оның бел және кеуде асты бөліктеріндегі бұлшық еттерді созуға арналған, сонымен қатар жауырындарды бекітетін бұлшық еттерді күшейтуге арналған жаттығулар қосылады. Мұндай жаттығулар жатып және көлбеу жазықтықта ілініп тұрып жасалады.

Жазық және жазық ойыс арқаны түзету үшін, арқаның кеуде бөлігіндегі бұлшық еттерін созу, сонымен қатар санның алдыңғы бетінің бұлшық еттерін бекіту керек. Жазық – ойыс арқаны түзету омыртқаның кеуде асты және бел бөліктеріндегі бұлшық еттерді созуға, дененің алдыңғы бетін нығайтуға байланысты. Жамбастың иілуін қалыпты бұрышқа дейін азайту өте маңызды.

Сколиозды жою үшін, омыртқаны дұрыстайтын түзету жаттығуларын жасау қажет. Ол үшін ойыс жақтардағы бұлшық еттерді созып, дөңес жақтардағы бұлшық еттерді бекіту керек.

Жамбастың көлбеу бұрышы мен басты ұстау қалпы адамның дене мүсінінің дұрыстығын анықтайды. Жеке әдістемелер басты дұрыс қалыпта ұстауға мойын бұлшық еттерін үйлесімді және сапалы дамыту; омыртқаның қалыпты физиологиялық иілімдерін сақтауға дене бұлшық еттерін және омыртқаның қозғалмалылығын дамыту; йық белдеуінің дұрыс қалыпта және кеуде қуысының формасы дұрыс болуын сақтау; іш және арқа бұлшық еттерін дамыту; дұрыс көлбеу бұрышын сақтау үшін жамбас және сан бұлшық еттерін дамыту; табан күмбездерін ұстап тұрған бұлшық еттерді бекіту, сонымен қатар денені дұрыс мүсінде ұстау дағдыларын қалыптастыру үшін, жалпы және арнайы амал-тәсілдерді пайдалану керек деп ұйғарады.

Басты бір қалыпта қалыптастыру және түзету дағдысын ұстау үшін арнайы жаттығулар

Бас жеті мойын омыртқасында және мойын бұлшықтарымен ұсталынған. Бастағы тепе-теңдік бұзылуы және де жеткіліксіз, асимметриялық мойын бұлшықтардың дамуы басқа маңызды мойын жанында орналасқан органдарға әсерін тигізеді. Егер басты қисық ұстап жүре берсе, ол одан әрі әдетке айналады да, мойын бұлшықтарының дамуы ғана емес, арқа және аяқ бұлшықтарының дамуындағы өзгерістерге әкеліп соғады. Нәтижесінде бүкіл дене бітімі бұзылады.

Бастың дұрыс орналасуы бас пен мойынның бойлық осімен анықталады. Осы екі сызықтар жерге параллель болуы қажет. Тік сызық сызғанда пайда болған бұрыш 90 градусқа тең болады.

1. Айнаның алдына тұр. Бастың түзу тұруын қадағалау. Алдыға алысқа қара. Басты тепе-тең қою. Иықты астыға түсір. Аяқты түзулеп аяқ басын және өкшені біріктір. Дене салмағы екі аяққа бірдей тарау қажет.

Осы қалыпта 5-6 сек тұру керек. Тыныс еркін. Айнадан алыстап демалыңыз. 15–20 сек өткенен кейін жаттығуды 3–6 рет қайтала.

2. Орындыққа отырып, арқасына тақап отыр. Иық сүйектерін, қолды түсір. Басты тік ұста. Кезектеп дене тұрысты 5-6 сек әр 15–20 сек сайын арасында демалып бақылау.

3. Аяқтың басына отырып басты тік ұста. Қолды жамбасқа қой.

Жерге жатып, алға төбеге қара. Оймен бастың, иықтың, жамбастың түзу тұрғанын қадағалау.

Осы дене қалпын 5-6 сек әр 15–20 сек демалып қадағалау.

Содан кейін осы жаттығуларды толығымен меңгергенен кейін кері тәртіппен орында.

Жаттығуларды орындаудың мақсаты бұлшық ет қалыптастыру және тік жатқан дене тұрысының кеңістік сезімін сезіну. Басты түзу ұстап жату қалпы жаттығулар орындағанда «тірек нүктесі» болуы қажет.

Мойын бұлшықтарының нығайту жолындағы арнайы жаттығуларды бүкіл жаттығулармен бірге орындаған дұрыс: бастың алдыға-артқа қозғалысы, оңға-солға бұрылуы, шеңбер тәрізді қозғалыстар. Оларды орындау тәртібі:

- Жатқан қалыпта, иық пен жамбастың қалпы дұрыс қадағалануы қажет.
- Тік: бастың қозғалыстары қол қозғалысымен қатар жүреді, жаттығулар басына зат қойып орындалады.

Мойын бұлшық еттерін дамытуға арналған жатқан қалпында орындалатын жаттығулар:

1. Басты алдыға еңкейту. Тыныс алуы тыныш және мұрын арқылы.
2. Ішімен жерде жатқан қалпында басты артқа қарай шалқайту.
3. Қырымен жатып басты оңға және солға қарай қозғалту.
4. Басты оңға, солға қарай қозғалту. Қозғалыстар бірқалыпты және ырғақты орындалады.
5. Ішімен жерде жатқан қалпында басты оңға, солға қарай қозғалту.

Мойын бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар, тұрған орнында орындалады.

Жаттығу жасау барысында жамбастың орналасуын, иық белдеуін және дененің тұрған қалпын бақылау керек. Ол үшін жаттығуларды екі аяқты иықтың бойымен, қолды белге қойып немесе артқа арқаға төсеп, бастың қозғалысы орынды орындалуы өте маңызды.

Омыртқаның мойын бөлігінің мобильділігін арттыруға немесе сақтауға арналған жаттығулар, олар мойын бұлшық еттері мен жоғарғы артқы бұлшық кеуде еттерімен байланысты.

Жаттығуларды төмендегідей орындаған дұрыс:

1. Басты алдыға еңкейту.
2. Басты артқа шалқайту.
3. Басты алдыға-артқа қарай қозғалту.
4. Басты оңға-солға қарай қозғалту. Оң жағынан бастаймыз.
5. Басты оңға-солға қарай қозғалту. Сол жағынан бастаймыз.
6. Шеңбер тәрізді төмен қарай қозғалту. 4–8 рет.
7. Шеңбер тәрізді жоғары қарай қозғалту. 2–4 рет.

8. Басты оңға-солға қарай айландыру. 2-4 рет.

Жаттығудан кейін бұлшық еттерін демалдырту үшін басты алдыға қарай еңкейтіңіз немесе терең тыныс алып, деміңізді асықпай шығарыңыз. Жаттығуды 2-3 рет орындаңыз.

Бұлшықтың шиеленістігін арттыруға болады. Қолыңызға қоса жаттығу жасатып немесе қолыңызды жұлыныңызға қарай ұстау арқылы.

Бұлшық шиеленісін жоғары сезіну үшін жоғарыдағы жаттығуларды белсенді қалпында немесе көз жабылған күйде орындауға болады.

Мойын бұлшық еттеріне арналған басында бір затты ұстап тұрып орындалатын жаттығулар:

Басында затты ұстап тұратын жаттығулар бастың дұрыс қалпын сақтауға, дененің түзу қалпын сақтауға, аяққа келетін тіректі дұрыстауға арналған. Тепе-теңдікті арттыруға арналған жаттығулар.

Заттың орнына құм сөмкелер, губка бөлшегі немесе поролон данасын қолдануға болады.

1. Құм сөмкемен жүрісте қолды жан-жаққа қаратып немесе артқа қарай ұстауға болады. Бұл жаттығу 30–60 с орындалады.

2. Басыңызға затты бір аяғыңыздың ұшында тұрып ұстаңыз.

3. Басыңызда тұрған құм сөмкемен гимнастикалық орындыққа тұрып түсіңіз. 6–8 рет.

4. Кейін гимнастикалық рейканың үстімен жүріп өтіңіз.

5. Басыңыздағы затпен орындыққа және жерге отырып тұрыңыз. 4–6 рет.

6. Жүрісті артымен алдыға қарай орындаңыз.

Басыңыздағы затпен гимнастикалық қабырғаға шығып, оңға, солға қарай өрмелеп көріңіз.

Мойын бұлшық еттеріне қосымша қарсылық көрсету арқылы орындалатын жаттығулар:

1. Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, бір қолыңыз алақан мен иекке тірелген, басыңыз артқа қарай шалқайған, ал шынтағыңыз басқа қолыңыздың алақанына тірелген: басты қарсылық күшіне қарсы алдыға еңкейту, 5-6 сек 4–6 рет орындаңыз 15–20 сек демалып.

2. Б.т. – үстіндегідей жаттығу, бірақ бас алдыға еңкейген.

3. Б.т. – аяқты екі жаққа қою, бас кеудеге қарай еңкейген, саусақтарыңыз бастың артқы жағында қымтап ұсталған: бастың қарсылық күшіне қарсы қозғалуы. 4–6 рет.

4. Б.т. – үстіндегідей жаттығу, бірақ басы артқа шалқайған қалпында.

5. Б.т. – аяқты екі жаққа, бір қол басты тірейді, екіншісі белде: қарсылас күшіне қарсы бастың оңға – солға қозғлысы. 6–12 рет. Тыныс бірқалыпты.

6. Б.т. – аяқты екі жаққа, бір қол иекке тірелген, екіншісі белде: бастың қозғалу барысында иекпен қолға қысым білдіру, сол қалыпта 5-6 сек ұстау керек. 4–8 рет.

Берікті жаттығулардан кейін бұлшық еттерді созуға арналған жаттығулар орындалады.

Мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығуларды профилактикалық құрал ретінде қолдануға болады. Оқу барысында немесе жұмыс кезінде бастың, мойын бұлшық етінің, дене көп уақыт аралығында ыңғайсыз күйде қалған кездегі әлсіреп, шаршағанын басу үшін қолдануға болады.

Дене сымбатын тұрақтандыру үшін үлгілі жаттығулар.

Дене сымбатын тұрақтандыруға арналған жаттығулар жиынтығы және де бұл жаттығуларды профилактикалық бағытында қолдануға болады.

1. Б.т. – арқада жатып аяғыңыз бүгілген күйде, қолыңыз бас жағыңызда. Денеңіз сызық бойымен созылу, жамбас біріккен, түзу қолыңызды созылған күйде, жерге тиіп тұруы қажет. Дене қалпын тұрақты ұстап тұрасыз. Кейін бастапқы жатысқа қайта оралып демаласыз. 4 рет жаттығуды қайталаңыз.

2. Б.т. – н.т. Қолды сыртқа жоғары көтеру, қол буыны біріккен, алақанымен сыртқа қарай, дене түзу қалыпта, жамбас біріккен, қолмен үстіге қарай созылу, басыңыз екі қолды ортасында. Дене қалпын тұрақты ұстау қажет. Бастапқы жатысқа оралып демалыңыз. 6 рет.

3. Баяу жүгіру бағытын өзгертуімен 1 мин, кейін жай жүріске ауысып дем алыңыз.

4. Б.т. – аяқты екі жаққа қойып, қолдарыңыз сыртқа қарайды. Қолыңызды белге қойып, сол жаққа еңкею. Бас еңкейген жаққа қарайды. Тура түзеліп тұрып еңкеюді оң жаққа жасайды. 8 рет.

5. Б.т. – қолыңыз жан-жаққа қарайды. Оң қолыңызды бүгіп, қолдарыңызбен тізені ұстайсыз, алдыға қарай еңкею, басыңыз жерге қараған қалпында, қолыңызбен тізені кеудеге қарай көтеріңіз. Бастапқы тұрысқа қайта тұрыңыз. Дәл сондай жаттығу басқа аяққа. 6 рет.

6. Б.т. – тұрған қалпында тізеге сүйену, басыңыз жерге қараған қалпында. Оң аяғыңызды артқа қарай көтеріңіз, иілу, басыңыз артқа қарай. Бастапқы тұрысқа қайта оралу. Дәл сондай жаттығуды басқа аяқпен жасаңыз. 8 рет.

7. Б.т. – арқамен жерге жатыңыз, қолыңызды үстіге көтеріңіз, алақанымен алдыға, аяқты бірге. Иық пен аяқты сәл көтеріңіз, бүгіп-ашып, алақаныңызды тізеге қойыңыз, басты алдыға қарай еңкейту, иекті кеудеге төсеңіз. Дене қалпын ұстап тұру қажет. Бастапқы тұрысқа қайта оралып 4–6 рет орындаңыз.

8. Б.т. – ішке жатып, қолыңыз кеуденің жанында жиналған, кейін қолыңызды созып иіліп, дене қалпын ұстап тұрыңыз 10–12 сек («Жылан»). 2 рет.

9. Б.т. – ішпен жатып, қолды арқаға қою. Басты көтеріп, қолды екі жоғары созу – «Қайықша». Дене қалпын тұрақтау. Бастапқы тұрысқа оралу. 4–6 рет.

10. Б.т. – орындықта отырып, аяқты иық деңгейінде қою. Баяу алдыға еңкею, басты кеудеге жаққа түсіріп, қолды тізелердің ортасына түсіру. Бұлшық еттердің созылғанын сезіну. Дене қалпын 10–12 сек ұстап тұру. Тыныс алу кедергісіз. 2 рет қайтала.

11. Б.т. – аяқты екі жаққа, қол бастың артқы жағында. Алдыға еңкею, қолдарыңды созып аяққа тигізу. Бірнеше рет қайтала. Қолдарыңды жерге тигізуге болады. Бастапқы дене қалпына тұру. 6–8 рет қайталау.

12. 30–45 сек аралығында еркін жүріс, басыңызға зат қойып.

13. Қабырғаға өкшемен сүйеніп тұру, арқаны қабырғаға тигізіп. Осы тұрыста 5-6 сек тұру. Тыныс еркін алу. 4 рет қайталау.

14. Б.т. – арқамен жатып аяқты иықтың мөлшерінде бүктеу. Демалу, көзіңізді жұмған қалпында. Дене қалпын 10–12 сек ұстап тұру.

Арқа мен іштің бұлшық еттерін нығайтуға арналған үлгілі жаттығулар:

1. Б.т.- тұрған қалыпта, қолды белге. Шынтақ сыртқа қарайды, ал жауырындарды қосуға тырыс. Бастапқы тұрысқа оралу. Дем шығару.

2. Б.т. – аяқты екі жаққа, қолдар иықта. Түзу арқамен алдыға еңкею. Бастапқы тұрысқа оралу. Дем шығару.

3. Б.т. – тұрған қалыпта гимнастикалық таяқты қолда ұстау. Таяқты алдыға үстіге көтеру. Дем шығару. Бастапқы дене қалпына оралу. Тыныс алу.

4. Б.т. – тұрған қалыпта, астыға түскен қолда таяқ. Отырып, қолды алдыға көтеру. Арқа тік тұрады. Бастапқы дене қалпына оралу. Тыныс алу.
5. Б.т. – тұрған қалпында жауырынға таяқ қою. Алдыға еңкею, қолды жоғары көтере отырып таяқты үстіне шығару. Бастапқы дене қалпына оралу.
6. Б.т. – көлбеу жазықтықта арқаға жату, қолыңмен гимнастикалық қабырғаның рейкасынан ұстану, аяқты бүгіп ішке қарай көтеру. Бастапқы дене қалпына оралу. Тыныс алу.
7. Б.т. – арқамен жатып, велосипед жүргізген тәрізді аяқтармен қимыл жасау.
8. Б.т. – арқаға жатып, қолды көтеріп, аяқты көтеріп қолға тигізу. Келесі екінші аяқпен. Бірнеше рет қайтала.
9. Б.т. – ішпен жатып, дене бітімін көтеру. Кеуде сүйектеріне жұмыс. Бастапқы дене қалпына оралу.
10. Б.т. – ішпен жатып, қолдарды белде ұстау. Дене бітімін және оң аяқты көтеру. Тыныс алу. Бастапқы дене қалпына оралып, сол жаттығуды екінші аяққа жасау.
11. Б.т. – ішпен жатып, қолдарды шынтак буындарында бұгу, жауырындарда гимнастикалық таяқша ұсталынып тұр. Баяу дене бітімін көтеріп, оны гимнастикалық таяқшадан асыру. Бастапқы дене қалпына оралу. Тыныс еркін.

Жаттығулар кешені күнде таңертең немесе кешке орындалады. Баланың дамуына байланысты. Бірақ тамақ ішерде және тамақтанудан кейін 30–60 мин аралықта жаттығу жасауға болмайды.

Жаттығулар жеткілікті дәл әсер ету үшін оларды интенсивті орындау қажет, яғни күнделікті деңгейден жоғары. Басында оңай жаттығудан бастау қажет. Жаттығу арасында бірнеше рет демалыс уақыты болған жөн. Жатып демалуды ұсынады.

- Арқаға жатып, аяқты ақырын ішке көтер. Қолдарың басыңның артында.
- Ішке жатып, иекті қолға тіреп жатыңыз.

Балаларды әрбір сабақтың басында және соңында дұрыс дене қалпында жаттықтырған дұрыс. Сол үшін қабырға қасында тест-жаттығу жасайды. Балаларды өздерінің дене бітімдеріне көңіл аударту қажет. Жаттығу үстінде ғана емес, үстел үстінде отырғанда немесе көшеде серуенге шыққанда да өз-өзін дұрыс қалыпта ұстауы керек.

Сол себепті бұзушылықтар пайда болған кезде ескерту керек. Дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысу және үнемі баланы дәрігер-ортопедке көрсетіп, профилактикалық тексеруден өткізіп тұру қажет. Сонымен қатар, баланың дамуына спорттық уйірмелердің әсері мол. Оларды 4-5 жастан бастап қатыстыруға болады. Дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ең тиімді әсер ететін жүзу. Осыдан басқа волейбол, баскетбол, шаңғы спорты көмегін тигізеді.

Баланың спортқа деген қызығушылығын қолдауға тырысыңыз, бұл оған дене дамуына байланысты көптеген аурулардың алдын алады.

Сымбатты жүрісті қалыптастыру

Адамның жүрісі бойынша оның денсаулығы, көңіл күйі, тіпті мінезінің ерекшелігі туралы да көп нәрсе білуге болады.

Жүрісін дұрыс болған жағдайда дененің жалпы салмақ ортасының бүйірлік және тік тербелістері мүлдем дерлік байқалмайды. Тербелістер қимылдарының координациясы бұзылған адамдарда анық көрінеді.

Қалыпты жүріс кезінде адамның басы тік орналасады, көздері алдыға қарайды, омыртқасы дененің бұлшық еттерінің елеусіз тырысуымен ұсталады, кеуде қуысы ашылған, иықтар сәл түсірілген және артқа қарай майысқан, іш тартылған, қолдар тырысқан және дененің бүйірімен түсірілген.

Басты оның төбесінде бір кесе су қойылған сияқты болып ұсталуы керек. Аяқпен жерден серпінді қимылмен итеріліп, бұл ретте тізелер ұршық буынындағы жамбас

қимылымен жеткілікті деңгейде жоғары көтерілуі керек. Алдымен жерге өкше қойылады, аяқ жерде барынша көбірек тұрады да, содан кейін бүкіл аяқты көтерген кезде бірге көтеріледі.

Осы ережені сақтап жүрсе, онда жүрісте де омыртқаның сәл эллипстік (яғни екі жазықтықта да) тербелісі байқалады, ол серпінді және созылғыш жүрістің белгісі: омыртқа өз осі бойынша айналады және сол уақытта жүріс бағытында тербеледі.

Дұрыс жүрісті бекіту үшін арналған арнайы жаттығулар.

1. Басына затты қойып жүрудің бірнеше түрлері.
2. Көлденең жүріс, көлбеу жазықтықтағы жүріс қол қимылдарымен қатар.
3. Басты оңға оң аяқ басқанда, солға сол аяқ басқандағы жүріс түрі.
4. Жүріс түрлері: жай жүріс, аяқ басымен жүріс, аяқты екі жаққа секіріп, бірге, баяу жүріс және т.б.
5. «Жұмсақ қадаммен» жүріс.
6. «Биік қадаммен» жүріс, аяқты алдыға бұту арқылы, жамбас пен тобық арасы 90 градус.
7. «Серіпшелі қадаммен» жүріс.
8. «Домалап жүру» жүрісі. Бұл жүріс жұмсақ қадаммен жасалады, бірақ жартылай отырып, аяқтың басымен орындалады.
Қызығушылығын арттыру үшін сюжеттік тапсырмалар қолдануға болады. Мысалы: кім тыныш жүреді, кім әдемі жүреді, кім цирктегі сияқты жүреді және т.б.
9. Би қадамдарының техникасын игеру: сүйелі, ауыспалы, орысша, вальс қадамы, полька адымы, галоп адымы және т.б.

Жүрістегі жеке кемшіліктерді түзетумен айналысып немесе қызығушылық танытқандар, күнделікті гигиеналық гимнастика кешендерін орындау қажет, таза ауада көп уақыт өткізу.

№ 3 ҚОСЫМША

Жалпақтабандылықтың алдын алу.

Жалпақтабандылық, яғни, табанның ұзыншақ немесе көлденең сүйектерінің ішінара немесе толығымен түсіп кетуі – балалар арасындағы тірек-қимыл аппаратының жиі кездесетін ауруы, ол көп жүрген кезде тез шаршатады, аяқтың ауыруына әкеледі. Неғұрлым жиі кездесетін статикалық жалпақтабандылық бірнеше себептерден дамуы мүмкін: артық салмақтың болуы, қатты, серпінсіз қатты аяқкиімдерді кию, өкшесі жоқ аяқкиімдер.

Жалпақтабандылық – ол косметикалық кемістік емес. Ол көбінесе табан, жіліншік, жүру кезінде тез шаршау, жүгіргенде, секіргенде кедергілерге, қимылдар координациясының бұзылуы, остеохондроздың ауыру синдромдарының ерте пайда болуына әкеледі.

Негізінен рахит, бұлшық ет гипотониясы, аса статикалық салмақ сияқты анығырақ көрінетін факторлар болады. Соңғысының себебі қимыл режимінің бұзылуында емес, бұлшық ет тонусының бұзылуы, сөмкелік-жалғағыш аппараттың аса созылғандығы бар балалардың дұрыс емес аяқкиім киюінен болады.

Табан ағза ретінде

Табанды құрайтын 26 сүйек бар, олар бір-бірімен буындар мен сіңірлер көмегімен байланысқан. Соңғылар табанға пропеллер қалағын немесе спираль тәріздес күрделі форма береді, мұндай форма үш жазықтықта да қимылдауға мүмкіндік береді. Табанның өз қызметін жақсы атқаруына және форманың сақталуына табанның 42 бұлшық еті мен жіліншіктіктің бұлшық еттері көмектеседі.

Табандар адамның бүкіл өмірінің барысынла өзгеріп отырады, бірақ табанның қалыптасуы бірінші 7 жылда неғұрлым белсенді жүреді. Әрі қарай табандардың формасы мен қызметін сақтау үшін маңызды болып табылатын уақыт – баланың тез өсетін кезеңдері, олар негізінен мектеп жылдарына, гормоналды өзгерістер кезеңіне келеді.

Табандар адам денесінде үш биомеханикалық қызметті атқарады: рессоралық, баланстық және итерілгіштік. Жалпақтабандылықтан табанның барлық қызметтеріне зақым келеді.

Рессоралық қызмет – жүріс, жүгіріс, секіру кезіндегі итерілудің жұмсақталуы. Ол табанның салмақ түскен кезде жалпайып, содан кейін қайтадан қалпына келтіру мүмкіндігінің арқасында болады. Зерттеулер көрсеткендей паркеттік еденде қатты өкшелі аяқ киіммен тез жүрген кезде өкше маңындағы үдеу мөлшері еркін құлау үдеуін (g) 30 есе асатын шамаға жетеді. Табандары сау адамдарда жіліншіктегі үдеу 5-6 g құрайды, ал басқа тек 1 g ғана жетеді. Жалпақтабандылық кезінде итерілулер аяқтардағы, омыртқадағы буындарға, ішкі органдарға кенеттен беріледі, олардың қызметтерін атқаруының нашарлауы мен микрожарақаттар мен мойын омыртқаларының жылжуына әкеледі.

Баланстық қызмет – адамның қозғалыс кезіндегі тұрысын реттеу. Ол табан буындарының үш жазықтықта қозғалу мүмкіндігі мен сөмкелік-байланыстық аппаратта рецепторлардың көптігінің арқасында орындалады. Сау табан аяқ астындағы тіректің барлық қисық жерлерін қамтиды. Адам өтіп бара жатқан ауданын сезеді. Жалпақтабандылық кезінде сүйектер мен буындардың орналасуы өзгереді, баланс аппараты деформацияланады. Нәтижесінде балалар қимылдары, тұрақтылығы бұзылады.

Итеру қызметі – қозғалыс кезінде адам денесіне үдеуді беру. Бұл табанның ең күрделі қызметі, себебі ол рессоралық та, баланс сақтауда да қолданылады. Бұл қызметтің әлсіреуі жүгіру, секіру кезінде бірден байқалады.

Ертеден табанның тағы бір биомеханикаға тікелей қатысты емес қызметі белгілі. Табан – нервтік рецепторларға толы және дененің «энергетикалық терезесі» болып табылатын облыс. Оның суытылуы жоғарғы тыныс алу мүшелерінің шырышты қабығының тамырларының тарылуына әкеледі, ол шынықпаған адам денесінде анық көрінеді. Дәстүрлі шығыс медицинасында табан арқылы бүкіл адам денесіне қатынауға болады деп саналған.

Жалпақтабандылықтың алдын алудың міндеттері – табанның негізгі қызметтерін дамыту; жүру кезінде табанды дұрыс қоюға үйрету; тонусты арттыру; алдыңғы асықты жіліктің, саусақтың ұзын жазғышының, 1 саусақтың ұзын жазғышының, табанның қысқа бұлшық еттерінің ұзындығын кеміту; жіліншіктің үшбасты бұлшық етінің гипертонустарын жою және ұзындықты арттыру; табан буындарындағы қозғалмалылығын арттыру және сөмкелік-байланыс аппаратын бекіту; қимылдар координациясын жақсарту.

Табанды ұстап тұратын бұлшық еттерін бекіту үшін тегіс емес, бірақ жұмсақ жермен (құммен, жұмсақ топырақпен, кілемнің серпінді түгімен) жүру ұсынылады. Арнайы алдын алу жаттығулары, мысалы аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, табанның ішкі және сыртқы қырымен жүру өте пайдалы.

Жүріс жаттығулары:

1. Аяқтың басымен жүру.
2. Өкшемен жүріс.
3. Аяқтың сыртқы жағымен жүріс.
4. Жартылай отырып аяқтың басымен жүру.
5. Гимнастикалық таяқта жүріс, швед қабырғасымен жүріс.
6. Жамбасты биік көтеріп жүру.
7. Қылшықты тақтамен жүріс.
8. Көлбеу жазықпен жүріс.
9. Ізді жолмен жүріс.

Ұсынылған жаттығулар:

1. Гимнастикалық таяқшаның үстімен жүріп, жерде жатқан заттарды аяқпен қамту.
2. Өкшеден аяқтың басына баяу жүргізу. Табанның ортасы гимнастикалық таяқшаның үстінде.
3. Аяқ бармақтарымен жерде жатқан секіртпені, жіңішке жіптерді, бауды жинау, дәл осылай жерде заттардың орнын алмастырып қою.
4. Шармен жүріс, өкшемен немесе аяқтың сыртқы жағымен.
5. Жерде жатқан секіртпе аяқ бармақтарымен ұстап көтеріп қолға ұстау. Қолдағы секіртпені екінші аяқтың бармақтарымен алып қайтадан жерге қою.
6. Орындық үстінде отырған қалыпта табанның күмбезімен кішкене допты ұстау. Аяқты «бұрыш» қалпына дейін көтеріп түсіру, допты жерге қою.
7. Гимнастикалық орындықта отырып оң аяқ бармақтарымен шоқпарды мойын жағынан ұстап көтеру, сол аяқ бармақтарына алмастырып ұстап жерге қою.
8. Отырған қалыпта табанның күмбездерімен жердегі жатқан шоқпардың орнын алмастырып қою.

Жалпақтабандылықтың алдын алу

№1 жаттығулар кешені (доппен)

1. Б.т. – отырып жерде жатқан допты екі табанмен бірге алдыға-артқа жүргізу.
2. Б.т. – отырып жерде жатқан допты екі аяқтың табандарымен бөлек бір-бірлеп алдыға-артқа жүргізу.
3. Б.т. – отырған қалыпта. Аяқ бүгілген, қолдары артқы жағында, доп табан астында. Допты екі табанмен солға-оңға айналдыра жүргізу.
4. Б.т. – арқамен жатқан қалыпта, доп аяқ табандарының ортасында.
1-2– аяқты көтерген қалпында допты ұстап тұру.
3-4– бастапқы дене қалпына оралу.
5. Б.т. – арқамен жатқан қалыпта, доп аяқ табандарының ортасында.
1-2– аяқты көтерген қалпында допты ұстап тұру.
3-6– аяқ қимылдарымен допты оңға-солға жүргізу.
7-8– б.т.
6. Б.т. – отырған тұрыста, аяқты екі жаққа, доп жерде оң аяқ табанының ішкі жағында. Аяқ басының қозғалысымен допты екінші аяқтың жанына ауыстыру.

Ескертпе: Пайдалануға ұсынылатын резеңке доп диаметрі – 8–12 см.

№2 жаттығулар кешені (жалпақ табанды түзету үшін)

1. Б.т. – арқамен жатқан қалпында, аяқты екі жаққа. Оң аяқ табанымен сол аяқты сырғанап өту. Табан бетімен аяқты қамтып бармақтарды бұғу.
2. «**Балерина**» – б.т. – орындықта отырып, аяқтың басына тұрып жүру.
3. «**Көңілді секіру**» – б.т. – отырып, аяқтары тығыз бір-біріне басылған. Аяқты көтеріп, астында жатқан кесекті (15–20 см биіктігі) жерге қою. Аяқты жердің үстінен көтеріп бастапқы тұрысқа оралу.
4. «**Көтергіш**» – допты (сөмкені) екі аяқпен көтеріп, оңға қарай ауыстырып жерге қою. Допты (сөмкені) бастапқы тұрған орнына қайтарып, солға жылжытып қайтадан орнына қою.
5. «**Шатыр**» – б.т. – тұрған қалыпта өкшелерді бірге ұста, аяқ басы екі жақта. Аяқ басына, кейін өкшеге көтеріліп тұру, ауада дөңгелек сызу. Аяқтарды шатыр тәрізді қою. Бастапқы тұрысқа оралу.
6. «**Лианамен серуен**» – балаларға гимнастикалық қабырғада рейканың орнында лиана тұрғанын елестету керек. *Лиана – маймылдар секіріп жүретін арқанда тәрізді шырмауық өсімдік.* Маймылдардың орнына балалар болады, рейкаға табанның ортасымен басуға тырысу керек.

7. Б.т. – жерде отыру. Табанмен кішкене доптарды ұстап, ауада сол доппен елестеткен суретті салу керек. Мысалы: дөңгелек, үшбұрыш, тікбұрыш.

№ 3 жаттығулар кешені

1. Б.т. – тұрған қалыпта аяқ бастары бірге, қолдар белдікте. Аяқ бармақтарын үстіге көтеру, кейін бастапқы қалыпқа оралу. (10–15 рет)
2. Б.т. – тұрған қалыпта, өкшелер екі жақта. Аяқ басына көтерілу. Бастапқы тұрысқа оралу. (10–15 рет)
3. Б.т. – тұрған қалыпта, аяқты иық деңгейіне қою. Қолды екі жаққа. Толық табанға отырып, бастапқы тұрысқа оралу. (6–8 рет)
4. Б.т. – тұрған қалыпта, оң аяқ сол аяқ алдында (бірінен кейін бірі). Аяқ басына көтеріліп бастапқы тұрысқа оралу. (8–10 рет)
5. Б.т. – аяқ басында тұрып, өкшеге түсу. Жаттығуды қайталау. (8–10 рет)
6. Жартылай отырып жүру. (2–5 мин).
7. «Қоян» сияқты секіру (30-40 сек).
8. Б.т. – негізгі тұрыс. Табанды тез-тез бүгіп ашу. (10–12 рет аяқпен).
9. Б.т. – негізгі тұрыс. Сол аяқты (кейін оң аяқты) көтеру. Табанды сыртқа қарай, кейін ішке қарай бүгу. (4–6 рет)

№ 4 жаттығулар кешені (табан бұлшық етінің нығаюына және табан жиынының қалыптасуына арналған)

Көңілді хайуанаттар бағы

1. Биші түйе.

Б.т. – тұрған қалыпта, аяқты екі жаққа, табандар параллель орналасқан, қолы арт жағында. Кезектеп өкше көтеру, бірақ аяқ басын жерден алмаймыз.

2. Күлкілі аю.

Б.т. – тұрған қалыпта, аяқты бірге, қолдары кеуде алдында, шынтақ астыға қарайды, қол саусақтары астыға қараған.

1-2– аяқ басымен жартылай отырып күлу.

3-4 – б.т.

3. Жолбарыс созылады.

Б.т. – өкшемен отырып, қолдары алдыда.

1-2 – аяқты барынша созу.

3-4 – б.т.

4. Мазасыз маймылдар.

Б.т. – түріше отырыс, қолдарыңыз өзіңізге ыңғайлы қалыпта.

1-2– тұру

3-4 –тұрыс: аяқ айқасқан, табанның сыртқы жағына сүйенген.

5-6 – отыру

7-8 – б.т. оралып, дене қалмын сақтау керек.

5. Көңілді көжектер:

Б.т. – тұрған қалыпта, аяқты бірге, қолдар белдікте

1-16– аяқ басында секіру (өкшелер бірге).

Жаттығулар кешені № 5 (ойын түрінде)

«Жұмбақтар».

Әр жаттығуды орындар алдында инструктор балаға жұмбақ жасырады, ол жұмбақтың шешімін аяқ табанымен суреттеу керек.

1. «Ай». Табақ астында жарты күлше.

Б.т. – отырған күйде, аяқты екі жаққа, қолды артқа қарай тіреп отыр.

Оң, сол, екі аяқтың табанымен бір мезгілде кезектесіп ауада бірнеше рет дөңгелектің жартысын көрсету.

2. «Күн». Ақ сандығым ашылды,
Қызарып жалын шашылды.

Б.т. – отырған күйде, аяқты екі жаққа, қолды артқа қарай тіреп отыр.

Оң, сол, екі аяқтың табанымен бір мезгілде кезектесіп ауада бірнеше рет дөңгелеп, олардан жан-жаққа шыққан сызықтарды көрсету.

3. «Бұлт». Бір халық аспанда ұшқан, аяғы жоқ,
Ұстаған қолдарында таяғы жоқ.
Күніне талай жерге кетер кезіп,
Нәрсенің бұл секілді саяғы жоқ.

Б.т. – отырған күйде, аяқты екі жаққа, қолды артқа қарай тіреп отыр.

Оң, сол, екі аяқтың табанымен бір мезгілде кезектесіп ауада бірнеше рет бұлттардың кескінін бейнелеу.

4. «Жаңбыр».
Көтеріліп теңізден,
Аспанға биік шығамын.
Өрінен мен түскенде,
Өңі кірер даланың.

Б.т. – отырған күйде, аяқты екі жаққа, табан бір-біріне параллель, қолды артқа қарай тіреп отыр.

Бір аяқтың басымен еденді ақырын тоқылдату, екінші аяқтың кейін екеуімен бір мезгілде орында. Өкше еденде қозғалмай тұрады.

5. «Кемпірқосақ». Жаңбыр жуды жерімді,
Көкте өрмек керілді.

Б.т. – отырған күйде, аяқты екі жаққа, қолды артқа қарай тіреп отыр.

Оң, сол, екі аяқтың табанымен бір мезгілде кезектесіп ауада бірнеше рет кемпірқосақты бейнелеу.

Қатты доппен жасалатын жаттығулар .

1. Б.т.: отырып. Сырты тегіс емес допты домалату – өкшеден ұшына дейін, сол және оң аяқтарды кезектестіріп, доптың сыртын ақырындап тигізу. Бұл ретте көп таралған қате, тірекке қатты басу.

2. Бір аяқпен бір сарында, басусыз, допты бір аяқтың табанынан екінші аяқтың табанына домалату (көтерілген жерімен).

3. Б.т.: орындықта отырып. Табанның ішкі жағымен, жіліншік жағына жақындау, допты қысу. Аяқ бармақтарымен тіреліп, өкшені көтеру және түсіру, бұл ретте допты жібермеу керек.

4. Б.т.: еденде отыру. Допты екі жағынан табанмен ұстау, 5–10 секунд ұстау, қысу және ақырын ұстауды кезектестіру.

5. Б.т.: еденде отыру. Допты екі жағынан табанмен ұстау. Аяқтың ұшын екі жаққа айыру, допты өкшемен ұстау.

6. Б.т.: отырып. Допты домалату, екі аяқпен бір уақытта орындау, бұл ретте допты табанмен өкшеден ұшына дейін домалату.

7. Б.т.: отырып. Табанды допқа қою. Допқа сәл басумен оңға/солға айналма қимылдар жасау.

8. Б.т.: отырып. Бармақтар еденде, табан мен өкше допта. Допты басу, оң және сол аяқты кезектестіріп немесе екі аяқпен басуға да болады.

9. Өкшелер еденде. Допты башпайларының жастықшаларымен басу.

10. Допты башпаймен және оның жастықшасымен басу, оң және сол аяқпен бір уақытта, кезектестіріп.

11. Б.т.: арқамен жатып, қолдар желкеде. Аяқтар жіліншіктің астында. Әр аяқпен кезектестіріп.

12. Б.т.: арқамен жатып. Табанды допқа тіреп, аяқ тізесінен 10–20 градус бұрышпен бұгу. Жамбасты ақырын көтеру және түсіру. Баланс сақтап, допта табанды ұстау.

Жалпақтабандылықтың алдын алуға арналған ойын жаттығулары «Медуза»

Б.т.: қарынмен жатып, қолдарды жан-жаққа. Аяқтар тік және иықтың еніне дейін ажыраған. Қолды тізеде бұгу және өкшемен бір-біріне қосу. Б.т.: қайтып бару.

«Суретші»

Б. т.: отырып. Аяқ бармақтарымен еденде немесе кілемде шеңберлердің суретін «салу» – үлкен, орташа, кішкентай және ең кішкентай шеңбер.

Аяқ бармақтарымен қарындашты ұстап, қарапайым фигуралардың суретін салу – шаршы, шеңбер, үшбұрыш. Оң және сол аяқтарымен кезектестіріп орындау.

«Епті саусақтар»

Б.т.: отырып. Бармақтармен құмды жинау және итеруді келтіру (қауіпсіз ұсақ заттарды қолдануға болады – бұршақ, үрме бұршақ)

«Жинаушы».

Б.т.: – еденде отыру (аяқ тізеден бүгілген) бір аяқтың бармақтарымен ұсақ заттарды жинау (өшіргіш, қағаз шары, ысқыш және т.б.) және оларды басқа жаққа қою.

Жаттығуды басқа аяқпен сонша уақыт кетіріп қайталау.

«Жұлдызқұрт».

Б.т. – еденде отыру, аяқ бүгілген, өкше жерге қойылған. Аяқ бармақтарын бұгу, сол кезде өкшені бармақтарға қарай созу, содан кейін бармақтарды жазу, жұлдызқұрттың жүрісін келтіріп, қимылды қайталау. Жаттығуды екі аяқпен бір уақытта 30–50 секунд орындау керек.

«Футбол»

Бала жерде отырады, аяқтары екі жаққа жазылады, ол – «қақпа». Ойыншылардың біреуі допты домалатып әкеліп, оны қақпаны соғуға тырысады, бала табанмен допты қайтарады.

Табанға өзіне-өзі массаж жасау.

Өзіне-өзі массаж жасау үшін массажға арналған кілемше немесе ролик қолданған ыңғайлы. Резеңке бұйымдар пластмассалық бұйымға қарағанда бірнеше артықшылығы бар: 1) олар баланың тініне жұмсағырақ әсер етеді; 2) оларды құрайтын массаждық элементтерін аяқ бармақтарымен ұстауға болады. Аппараттық массаж 2–5 минуттай жасалады, ол балалардың жасы мен дайындығына тәуелді болады. Өзіне-өзі жасалған массажды бөлек процедура ретінде немесе жаттығуға кіріс немесе соңғы бөлігі ретінде өткізуге болады. Табанды массаждық кілемшеге (роликке) басу күші баланың сезімталдығымен анықталады. Массаж кезінде балалардың ешқандай жерлері ауырмауы керек. Бірінші процедуралары отырып орындалады. Келесіде кіріс және негізгі бөліктері отырып, ал соңғысы тұрып орындалады. Массаждан кейін көлденең жазықтыққа аяқты көтеріп, бірнеше минут жата тұру пайдалы.

Б.т.: отырып.

1. Табанды ұзынынан ұқалау, оларды бір уақытта және кезектестіріп кілемше бойымен алдыға-артқа жылжыту.

2. Табанды айналма қимылмен ұқалау, табанды бір уақытта және кезектестіріп сыртқы күмбезінің бойымен өкшеден аяқтың ұшына дейін жылжыту.
3. Табанды ортасына және шетіне қарай көлденең ұқалау. Бір уақытта екі аяқпен де орындалады.
4. Кілемшенің түгін аяқтың бармақтарымен ұстау, содан кейін бірнеше секунд жібермеу.
5. Кілемшенің түгін аяқтың бармақтарымен ұстау және жіберместен табандарды сыртқа айналдыру.
6. Кілемшенің түгін аяқтың бармақтарымен ұстау және табандарды түкті жібермей жан-жаққа жазу.

Б.т.: тұрып.

1. Табанды ұзынынан ұқалау, оларды кезектестіріп кілемше бойымен алдыға-артқа жылжыту
2. Сыртқы шеттеріне басып, табанды ұзынынан ұқалау.
3. Кілемшенің үстінде тұрып, өкшеден аяқтың ұшына және кері қарай аунату.
4. Кілемшенің үстінде тұрып өкшені біріктіру және айыру.
5. Кілемшенің үстінде тұрып табанның алдыңғы бөліктерін жазу және біріктіру.
6. Көтерілетін аяқтың бармақтарымен кілемше түктерін ұстап, аяқты кезектестіріп көтеру.

№4 ҚОСЫМША

Тыныс алу.

Адамдар негізінен өздерінің қалай тыныс алатындығы және дұрыс тыныс алудың олардың денсаулықтарына қандай маңызды екендігі туралы ойланбайды. Тыныс алу дененің оттегімен дұрыс қамтылуы, сонымен қатар жүректің жұмысының ырғағы мен денедегі қанның айналымы үшін қажет. Оттегінің, тіпті аздаған жетіспеуі мидың жұмысқа қабілеттілігін кемітеді, бастың ауыруына әкеліп соғады.

Тыныс алудың бірінші және маңызды ережесі – мұрын арқылы тыныс алу керек.

Мұрын арқылы тыныс алған кезде суық ауа жылынады, шаңнан арылады.

Сонымен бірге құрғақ ауа мұрында ылғалданады, ал мұрынның шырышты қабығының шығындылары ауада болатын микробтарды өлтіреді. Сонда терең тыныс жолдарына ауа шаң мен микробтардан тазаланған, ылғалданған және жылынған болып кіреді. Ал суық кезде, шаңғы жаттығуларымен айналысқан кезде ауыз арқылы тыныс алу тыныс жолдарын суытып, тұмау ауруын туғызуы мүмкін.

Одан басқа ауыз арқылы тыныс алу үстіртін болады, сондықтан ағза оттегін азырақ алады.

Денсаулықты сақтау және бекіту мақсатында дұрыс тыныс алу әдетін ерінбей тәрбиелеу керек – мұрын арқылы терең, бірқалыпты, ырғақты тыныс алу керек.

Тыныс алудың негізгі түрлері.

1 Тыныштандыратын төменгі тыныс.

Тыныс алуда қарын шығады, ал дем шығаруда тартылады. Дем шығару барысында ауа өкпенің төменгі бөліктерінен итеріліп шығарылады. Кеуде қуысы бұл ретте қимылсыз болады.

2 Бекітуші орташа тыныс алу.

Тонусты арттырады. Тыныс алуда ауа өкпенің орта бөлігін толтырады, кеуде қуысы кеңейеді. Дем шығару кезінде қабырға орнына келеді. Іш қимылсыз болады.

3 Қуанышты жоғарғы тыныс алу.

Көңіл күйді көтереді. Бақылау үшін қолды бұғанаға салу керек. Тыныс алу кезінде ауа өкпенің жоғарғы бөліктерін толтырады, кеуде қуысы жоғары көтеріледі, дем шығарылған кезде – б.т. Бұл кезде қарын қимылсыз және кеуде қуысы кеңеймейді.

4 Үйлесімді толық тыныс алу.

Тыныс алуда ауа біртіндеп өкпенің барлық бөліктерін толтырады. Сонымен бірге қарын шығарылады, содан кейін өкпе кеңейеді, жоғары көтеріледі. Ал дем шығарылған кезде ауа өкпеден біртіндеп шығады, тарылады, кеуде қуысы түседі.

! Ауа ағынына назар аудару. Тыныс алу және демді біртіндеп, тегіс шығару.

Ырғақты тыныс алу. Жүріс кезінде орындалады. Тыныс алу және демді бірдей қадамдар жасау барысында шығару.

Тазалаушы «ха» – тыныс алу.

Тік тұру, аяқты иық деңгейінде қою. Қолды алдына созу, еркін, терең тыныс алу. Қолды түсіріп және ілгері еңкейіп, екпінді дем шығару. 2-3 рет тыныс алу. Жаттығу шырыштың шығуына көмектеседі.

Энергетикалық тыныс алу.

Толық тыныс алу, мүмкіндігінше тынысты тоқтату. Ауызбен түтік жасау, 3 рет қатты, майшамды өшірмекші болғандай дем шығару. Жаттығуды қатты орындау, 3 рет 2-3 циклден кейін қайталау.

Ынталандырушы ысылдаушы тыныс алу.

Үйлесімді толық тыныс алу және ауыз арқылы созып дем шығару. Ауа біртіндеп, ысылдаушы «с» дыбысымен шығады. Шығатын ауаға тіл кедергі келтіреді, 3 рет орындау.

Жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезіндегі тыныс алу ережелері:

1. Қолды жан-жаққа және жоғары көтеріп, осыдан кейін қолдарды артқа қарай қайырып тыныс алу.
2. Қолдарды кеуде алдында айқастырып, төмен түсіреміз – дем шығару.
3. Денені ілгері, солға, оңға бұғу – дем шығару.
4. Тік тұру немесе денені артқа қарай бұғу – тыныс алу.
5. Аяқты ілгері немесе бір жаққа көтеру, отырып немесе қолды кеудеге бұғу – дем шығару.
6. Аяқты түсіру, оны артқа қарай апару, жартылай отырып созу – тыныс алу.

№1 жаттығулар кешені

Жаттығуды орындау кезінде тыныс алу мен дем шығару басын анықтау қиындық тудырса, онда тынысты тоқтатпай, бірқалыпты тыныс алу керек.

Тыныс алу мен дем шығаруды дұрыс кезектестіру, дем шығаруды еркін баяулата алу, оны бірқалыпты немесе ырғақты қылу келесі жаттығуларды орындауда мүмкін болады:

1. Мұрын арқылы тыныс алу – ауыз арқылы дем шығару;
2. Қысқа терең тыныс алу – баяу дем шығару;
3. Баяу терең тыныс алу – қысқа қатты дем шығару;
4. Баяу дем шығару, ауа тар ағынмен шығу керек;
5. Демді шығару, дүмпілдетіп шығару;
6. Мұрын арқылы ауаны баяу алып, терең тыныс алыңыз, тынысты тоқтатып, дем шығаруда 1 – 10 дейін санаңыз, бұл ретте ауа демнің соңына дейін жету керек;
7. Ауаны жұтып, бірнеше секунд тыныс алмаңыз, содан кейін өкпені ауаға толтырыңыз, бірақ бір ретке емес, бірнеше қысқа, белсенді тыныс алуға жететін ауа жұтыңыз;
8. Бір дем шығаруда дыбыстарды қаттыратып, азайтыңыз: араның ызылы: Ж-Ж-Ж-Ж... ұшып жүрген масаның дыбысын: 33-3-3... иттің ырылдағанын: Р-Р-Р... велосипедтің тесілген шинасынан шығатын дыбыс: с-с-с-с...
9. «Майшам» – бірқалыпты баяу дем шығару, терең тыныс алу, тоқтау және майшам отына баяу үрлеу және оны осы жағдайда дем шығару соңына дейін ұстау;
10. «Майшамды өшіру» – белсенді, ырғақты дем шығару;
11. Бір тыныс алу – дыбыстар арасында қысқа үзілістер жасап, 5–10 рет «ф»

дыбысын айту: ф! -ф!- ф!- ф! ...

1. Санамақты жаңылтпай айтыңыз.

№2 жаттығулар кешені: Диафрагмалық тыныс алу.

1. Біртіндеп жылдамдығын арттыру, отырып тыныс алыңыз. 10–12 рет. Еденде жатып орындау керек.

2. Тыныс алғаннан кейін жұлқи дем шығару, әр дем шығарған кезде «ча» деген дыбыстарды айту керек. Бір рет дем шығару кезінде бірнеше рет жұлқып шығару керек.

3. Кезектестіріп тыныс алу. Бірінші тыныс алу кезінде қарын шығарылады, ал келесіде – тартылады.

4. Төменгі қабырғалы тыныс алу. Мұрын мен ауыз арқылы жағаға шығып қалған балық ауаны қапқанын келтіріп тыныс алу.

5. Ауызды жауып, есінегендегідей дем шығару. Орташа темппен орындау.

6. Ауаны алақанға тар ағынмен дем шығару. Арқаны тіреп орындалады. Жылу сезімі сақталатындай етіп ақырын дем шығару. Тыныс алу кезінде қолдар тізеге тіреледі.

7. Жөтеліп, дем шығару кезінде орналасады. Терең емес тыныс алу, дем шығаруда ауыз арқылы қысқа, үнсіз жөтелмен.

№3 жаттығулар кешені: Жоғарғы тыныс жолдарына арналған алдын алу жаттығулары.

Мақсаты: балаларды мұрынмен дем алуға үйрету, оларды күрделі тыныс алу жаттығуларын орындауға дайындау.

1. Мұрынды ұшынан (екі шетін) кеңсірікке қарай сипау – тыныс алу. Дем шығаруда мұрынның қанаттары бойынша сұқ саусақпен шерту (5-6 рет).

2. 8–10 рет оң танау арқылы тыныс алу мен шығару, ал содан кейін сол жағы арқылы, «демалатын» танауды сұқ саусақпен кезектестіріп жауып.

3. Мұрынмен тыныс алу. Демді шығарған кезде «м-м-м» дыбысын созу және сонымен бір уақытта мұрын қанаттарын саусақтармен шерту.

4. Тыныс алу кезінде кіретін ауаға мұрын қанаттарымен саусақпен басып, кедергі жасау. Неғұрлым ұзақ тыныс алу кезіндегі кедергіні мұрын қанаттарын саусақтармен шерту арқылы кезекті қылу.

5. Мұрын арқылы ақырын тыныс алу. Дем шығару кезінде бір уақытта мұрын қанаттарын шертіп отырып, «ба-бо-бу» және «г-м-м-м» дыбыстарын айту.

№4 жаттығулар кешені.

1. Жүру, тік ұсталу, қолдармен еркін сермеу.

2. Б.т.: аяқты екі жаққа, қолдар иықпен. Қолдарды жоғары көтеру және қол білезігіне қарау – тыныс алу; б.т. қайту – дем шығару.

3. Б.т.: негізгі тұрыс. Қолдар ілгері, аяқтың ұшына көтеріліп, тыныс алу; қолдарды түсіру және ілгері иіліп, артқа қайыру, 4–6 секунд ұстау – дем шығару. Табанмен толық басып тұру, ілгері қарау.

4. Б.т.: аяқты бірге, қолдар белдікте. Солға бүгілу, оң қолды басының үстінен бүгу (қолдың буыны желкеде) – тыныс алу, б.т. қайту – дем шығару. Дәл солай – оңға.

5. Б.т.: аяқты екі жаққа, оң қол үстінде, сол қолы түсірілген. Қолдармен ілгері айналма қимылдар жасау, содан кейін артқа қарай. Тыныс алу еркін.

6. Б.т.: негізгі тұрыс. Аяқтың ұшымен отыру, тізелерді екі жаққа, қолдарды жан-жаққа – тыныс алу; б.т. қайту – дем шығару.

7. Б.т.: аяқты екі жаққа, қолдарды иыққа – дем шығару. Қолдарды «брасс» тәсілімен жүзу кезіндегідей қимылдату.

8. Б.т.: негізгі тұрыс. Қолдарды жан-жаққа, аяқты бір жаққа көтеру – тыныс алу; б.т. қайту – дем шығару.
9. Б.т.: арқада жатып, қолдары дене бойымен. Аяқпен айналма қимылдар жасау (велосипедпен жүрген кездегідей). Қимылдар еркін.
10. Б.т.: арқада жатып, қолдар бастан жоғары созылған. Аяқты 10–15 см көтеру және 4–6 секунд ұстау – дем шығару; б.т. қайту – дем шығару.
11. Б.т.: отырып, қолдар арқаға – еденде. Жамбасты қолдар мен табанға тіреп, көтеру – тыныс алу; б.т. қайту – дем шығару.
12. Арқаны тік ұстап, жүру; аяқтың ұшынан өкшеге аунатып жүру, қолдар белдікте; әр қадамда қолдарды оңға және солға кезектестіріп серпіп жүру.
13. Б.т.: н.т.: аяқтармен және қолдармен ілгері-кейін бұлғау. Тыныс алу еркін.

№5 жаттығулар кешені.

1. Аяқтарды иық енімен қойып, толығымен дем шығару, әрі қарай толық дем алу кезіндегідей мұрынмен ақырын тыныс алу. Тыныс алудың биігінде кідіріс жасамай, ысқыратын кездегідей қылып жиналған ерін арқылы дем шығару (жақты кермей). Ауаны қысқа және қатты итерулермен шығару керек, ол үшін дем шығару кезінде ақ бұлшық пен диаграмманы босатып, іш бұлшық еттерін тырыстыру (тарту) керек. Егер ауа соққылары дем шығару кезінде әлсіз болса, жаттығу мағынасын жоғалтады. Бір тыныс алуды үш соққыға бөлу керек.

2. Орындықта отырып, терең тыныс алу және мұрын арқылы баяу дем шығару, бұл ретте дем шығару уақытын секундпен белгілеп отыру керек. Жаттығу барысында дем шығару ұзарады (жаттыққан әр аптада шамамен 2-3 секундқа), бірақ дем шығаруды қинап орындауға болмайды.

3. Тұрып немесе отырып 3-4 рет мұрын арқылы үзік-үзік тыныс алу, яғни әр тыныс алған сайын қысқа дем шығару, бұл ретте әр келесі тыныс алу алдыңғысынан тереңірек болуы керек. Өкпе ауаға толған кезде қысқа уақытқа тынысты тоқтатып, содан кейін кеңінен ашылған ауыз арқылы жылдам және қатты дем шығару. 3 рет қайталау.

4.

5. Тік тұру күш салмай. Әр дем алу кезінде қарынды керіп (диафрагманы төмен түсіріп) 3-4 рет үзілмелі тыныс алу керек. Дем шығару мұрын арқылы соққылармен жасалады. Әр соққы кезінде қарын сәл тартылады.

6. Тік тұру, еркін, күш салмай. Мұрын арқылы толық тыныс алу. Қысқа кідіріс жасау (3–5 сек), дем шығару ауыз арқылы «с» дыбысымен, содан кейін қайтадан мұрын арқылы толық тыныс алу, дем шығару ауыз арқылы «фу-фу-фу» дыбысымен. Әр «фу» дыбысымен қарынды тарту және босату керек. Иықты көтермеу. 3 рет қайталау.

7. Тыныс алуды біртіндеп ұзартумен дем алуды жаттықтыру (дем алу ойда санаумен жасалады). Тыныс алудан кейінгі кідіріс тыныс алудың жартысына тең болу керек. Сегіз тыныс циклі тыныс алуды біртіндеп ұзартумен (4-тен 8-ге дейін санағанға дейін) және қысқа дем шығарумен жүргізіледі.

№6 жаттығулар кешені.

1. Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, қолдар белдікте. Тыныс алу кезінде сәл артқа қарай шалқайып, дем шығару кезінде алдыға еңкею, бұл ретте иықты түйістіру және қолдарды төмен түсіру.

2. Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, қолдар жамбаста. Тыныс алу және онымен бір уақытта сол аяқпен алдыға адымдау, бас сәл артқа қарай шалқайған, оң аяқ ұшымен тұрып. Дем шығару кезінде аяқты орнына қойып, басты сәл түсіру. Дәл соны оң аяқпен қайталау.

3. Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, қолдары дене бойымен түсірілген. Терең тыныс алу, сол уақытта қолдарды бастан жоғары көтеріп, сәл артқа қарай шалқаю. Дем шығаруда ілгері еңкейіп, тізені бүкпей, қолдар саусақтарымен жерді ұстауға тырысу.

4. Б.т.– тұрып, аяқты бірге, қолдар белдікте. Тыныс алып, солға бұрылу, аяқтар өз орнында қалады, қолдар жан-жаққа иықтар деңгейіне дейін көтеріледі. Дем шығаруда солға және ілгері иілу, қолдарды артқа қарай қайыру. Келесі тыныс алу кезінде тік тұрып, денені оңға қарай бұру, қолдарды жан-жаққа көтеру (иық деңгейінде). Дем шығару кезінде ілгері және оңға иілу, қолдарды артқа қарай қайыру. Кезекті тыныс алу кезінде түзуленіп, қолдарды жоғары көтеру және бір уақытта қолдарды түсірумен байыпты дем шығару.

5. Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, қолдар дене бойымен түсірілген. Шағын тыныс алып, баяу дем шығару, басты кеудеге түсіру, иықты ілгері түйістіру, қолдармен тізені ұстау, төмен қарау. Дем шығаруда басты көтеру, иықты керу, қолдарды жан-жаққа иық деңгейінде көтеру, жоғары қарау, қолдарды түсіру.

6. Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, қолдарды қабырға қимылдарын сезетіндей етіп кеудеге орналастыру. Шынтақпен ілгері, жоғары, кейін, содан кейін кері қарай айналма қимылдар жасау. Бірқалыпты, кідіріссіз тыныс алу.

7. Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, қолдар белдікте. Алақандарды арқаға салу, бас бармақтарды – ілгері. Денені артқа, алдыға және оңға, солға бұгу, ал түзелу кезінде арқаны қолдармен сәл қысу; иілген кезде дем шығару, ал түзелу кезінде – тыныс алу.

8. Б.т.– дәл сондай. Дененің орта бөлігі мен жамбаспен айналма қимылдар жасау. Тыныс алу еркін, кідіріссіз.

9. Б.т.– орындыққа арқасына бетті қаратып отыру, арқа түзу, қолдар орындық арқалығына сүйену. Тыныс алу, дем шығаруда иілу, қолдармен бетті ұстау және қарынды қатты тарту.

10. Б.т. – тұрып, аяқты бірге, қолдарды арқаға жұдырықты түйіп, қайыру (жұдырықтар бір-біріне түйісіп тұру керек). Ақырын жүру, тыныс алу кезінде өкшеге басып, қолдарды арқамен жоғары көтеріп, басты артқа қарай шалқайту. Дем шығару кезінде аяқты табанға қойып, қолдарды түсіріп, иекті кеудеге түсіру.

11. Б.т.– тұрып, аяқты бірге, қолдары дене бойымен түсірілген. Тыныс алу кезінде артқа қарай шалқаю, солға қарай адымдау (оң аяқ орнында қалады), қолдарды жан-жаққа иық деңгейінде көтеріп ұстау және олармен оңға және солға орташа шеңбер сызу. Дем шығаруда б.т. қайту. Жаттығуды оң аяқпен адымдап қайталау.

12. Б.т.– тұрып, аяқты бірге, қолдар желкеде, саусақтар айқасқан. Тыныс алу кезінде аяқ ұшына көтеріліп, артқа қарай шалқаю, дем шығару кезінде өкшеге тұрып, қолдарды жан-жаққа ашып, төмен түсіру.

№5 қосымша

Емдеудің дәстүрлі емес түрлері

У – ШУ.

У–ШУ – қимылдарды нақты орындау мен дұрыс тыныс алуға негізделген арнайы жаттығулар кешені.

Бұл жаттығулар – жануарлардың қимылдарын келтіретін, шаруалардың бастапқы қимылдарының жеңілдетілген нұсқасы, олар Қытайда өте танымал болып табылады. Ұсынылған жаттығулар бір-бірінен тәуелсіз және кез келген кезекпен орындала береді.

№1 жаттығулар кешені.

1. **Басты бұру.** Б.т. – аяқты екі жаққа, қол белде, үлкен саусақтары артқа қарай бағытталған.
 - басты ақырын солға бұру
 - б.т.

- басты ақырын оңға бұру
 - б.т. – дем шығару
2. **Аспанға созылу.** Б.т. – аяқты екі жаққа, қолдар шынтақта бүгілген, жұдырық жұмылған.
- қолды жоғарыға созу, алақанды ашу – тыныс алу
 - б.т. – дем шығару
3. **Кеудені керу.** Б.т. – аяқты екі жаққа, қолдар іші тұсында айқасқан, сол қол оң қол алдында.
- айқасқан қолды жоғары көтеру – жоғары – тыныс алу.
 - Екі қол да бүйірден доғамен қозғалады – дем шығару. Бас көтеріледі, кеуде керіледі, іш тартылады.
4. **Бұрылыстар.** Б.т. – аяқты екі жаққа, екі қолда да жұдырық түюлі, саусақтар жоғарыға, денеге қысылған.
- оң қол алақанмен ілгері ауаны алдыға итереді, сонымен бірге дене 90 градусқа бұрылады, солға қарау – алдыға.
 - Б.т.
 - Дәл сол сияқты сол қолмен.
5. **Қолмен тізені кеуде тұсында құшақтау.** Б.т. – аяқты бірге, қолды жоғары көтеру, алақанмен бір-біріне қарама-қарсы. Кеудені ілгері керу.
- Тізеден бүгілген аяқты ол кеуде тұсында болатындай етіп көтеру. Тізені екі қолмен құшу – тыныс алу.
 - Б.т. – дем шығару.
 - Дәл соны сол аяқпен.

№2 жаттығулар кешені

1. **Балапан ұяны тастайды.** Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою. Қолдар кеуде тұсында білегінен бүгілген, иықалды көлденең, алақандар денеге қаратылған, жоғары бүгілген, саусақтар ашылған.
- шынтақтарды шекке дейін ашу – тыныс алу
 - б.т. – дем шығару. Аяқтың ұшы ілгері
- 6 – 8 рет
2. **Тырна қанатын ашады** (жан-жаққа бұрылыстармен). Б.т. – қолды ақырын алдыға көтеру – жоғары – жан-жаққа. Сонымен бір уақытта тізде бүгілген оң жақ аяқты жоғары көтеру (жамбас еденге параллель) – тыныс алу.
- Дем шығару, б.т.
 - дәл соны екінші аяқпен.
3. **Жылан билейді.** Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, қолды желкеге қойып бекіту, шынтақтар максималды артқа қарай қарту.
- бас пен табанды қозғалтпай, бөксемен сағат тіліне қарсы 7 айналма қозғалыс жасау.
4. **Қамыс желде шайқалады.** Б.т. – еденде отыру, аяқтар жан-жаққа, аяқтың ұшы өзіне тартылған.
- сол аяққа еңкею, қолды бармақтарға тигізу – дем шығару. 2 рет
 - б.т. – тыныс алу.
 - Дәл соны оң аяқпен, қолдары дене бойымен. 2–6 рет.
5. **Қолдар аспанды итереді.** Б.т. – н.т.
- қолдарды ақырын алдыға көтеру.
 - демді қалпына келтіруге жаттығу. Көзді жауып 8 рет дем алу, сымбат.

№3 жаттығулар кешені

1. **Таң қалды :** Б.т. – аяқты бірге, иықтар қалыпты жағдайда
 - иықты көтеру – тыныс алу
 - б.т. – дем шығару
2. **Кобра:** Б.т. – аяқтар сәл жан-жаққа, қолдар белдікте
 - тыныс алу, иықты алдыға итеру, басты төмен
 - тік тұру – дем шығару
3. **Мысық:** Б.т. – еденде тізерлеп, алақанмен тұрып
 - белінен бүгілу, басты ілгері созу – жоғары. Осы жағдайда демді тоқтатпай – 5–10 секунд қалу керек.
 - Басты төмен түсіру, арқаны дөңгелету (5–10 секунд). 3-4 бүгілу.
4. **Тентек қонжық:** Б.т. – еденде отыру, айқасқан саусақтар тізеге қойылған.
 - арқа еденге тигенге дейін артқа қарай ақырын аунау.
 - Б.т.
5. **Ойнақы мәулен:** Б.т. – арқамен жатып, аяқтар созылған, қолдар бос, дене бойымен.
 - аяқты жоғары көтеру, қолдармен тізені құшақтау
 - арқаны еденнен алмай, тізені бүгу және созу.

№4 жаттығулар кешені

1. **Тырна қанат қағады:** Б.т. негізгі сымбат.
 - 1-3 қолды жан-жаққа көтеру, иық тұсында қолдармен шынтақтарды сәл бүгіп, одан кейін созып үш толқынды қимыл жасау. Шынтақты бүккен кезде қолдың білезігі түсіріледі, ал созылған кезде – көтеріледі.
 - 4 – қолдарды толқынды қимылмен жазу.
 - 5-6 – шынтақтан бүгілген қолдарды жан-жаққа ақырын «тө-ме-ен» түсіру (дем шығару); қолдың білезігі бұл ретте сәл жоғары көтерілген.
 - 7 – ұстану.Қайталау: ақырын қарқынмен 4 рет.
2. **Тырна қанат қағады:** Б.т.: аяқты иық деңгейінде қою, қолдар т.
 - 1 – денесін сол жаққа бұру, тік қолмен бүйірден ұрғылап, аяқ қозғалмайды.
 - 2 - б.т. қайту
 - 3 – денесін оң жаққа бұру, тік қолмен бүйірден ұрғылап, аяқ қозғалмайды.
 - 4 – б.т. қайту.Әр жаққа 2 реттен қайталау.
3. **Тырна еңкейді:** Б.т.: аяқтар иықтан кеңірек, қолдары түсірілген, салақтаған.
 - 1 – алдыға еңкею, тік қолдар бір уақытта артқа қарай қайырылады, тізені бүгуге болмайды, алдыға қарау
 - 2 – б.т. қайту.
 - 6 рет қайталау.
4. **Тырна бір аяқпен тұрады:** Б.т.: негізгі тұрыс, қолдар белдікте.
 - 1 – аяқтың ұшын төмен қарай созып, тізесінен бүгілген сол аяқты көтеру, қолдарды жан-жаққа жіберу.
 - 2 – б.т.: қайту.
 - 3 – аяқтың ұшын төмен қарай созып, тізесінен бүгілген оң аяқты көтеру, қолдарды жан-жаққа жіберу.
 - 4 – б.т.: қайту.Екі аяқпен де 4 рет қайталау.
5. **Тырна билейді:** Б.т.: негізгі тұрыс, қолдар белдікте.
 - 1 – 4 – бүгілген оң аяқпен жүрелеу, сол аяқ ол кезде ілгері созылады, өкшесін алдыға, бір уақытта шынтақта сәл бүгілген қолдарды көтеру, түсіру

5 – тік тұру
6 – ұстау
дәл солай сол аяқпен.
Екі аяқпен де 4 рет қайталау.

№5 жаттығулар кешені

Жұдырықты түйіп тыныс алу.

Б.т. – аяқты иық деңгейінде қою, жұдырық жұмылған, бас бармақтар жамбасқа қысылған. Иық пен кеудені бос ұстау, тура алдыңызға қараңыз, ауыз жабық, тіл таңдайға тигізілген, барлық іштің төмен жағына аударылған. Іш бұлшық еттерін тыныс алу кезінде созып, дем шығарған кезде қатты қысып тыныс алыңыз.

Қолдарды төмен қарай басып тұрып тыныс алу.

Б.т. – н.т., аяқты иық деңгейінде қою, қолдар жамбастың бойымен, алақандар төмен қараған, саусақтар сыртқа. Аяқтар тік, қарын пресінің бұлшық еттерін қолданып және сол уақытта алақанмен астыға қарай басып тыныс алу. Тыныс алу кезінде қарын созылған, ал демді шығарған кезде іштің астына қысымды арттырыңыз және сол уақытта саусақты жоғары қарай барынша бұрыңыз, ол бүкіл дененің тырысуына көмектеседі.

Қолмен сыртқа басып, дем алу. Б.т. – н.т., аяқты иық деңгейінде қою. Қолдарды жан-жаққа, алақанмен сыртқа қарай, иық деңгейінде созу және білезікті қолмен тік бұрыш құрайтындай етіп бұгу. Тыныс алу кезінде іш бұлшық еттерін керу, ал дем шығару кезінде бүкіл дене тырысқанға дейін алақанмен жоғары қарай қатты басу. Саусақтарды барынша жоғары бұгу.

Алақандарды бірге түйістіріп және жан-жаққа ажыратып тыныс алу. Б.т. – н.т., аяқты иық деңгейінде қою. Алақандарды бірге ұстап, бас бармақтарды кеудеге тигізіп ұстау. Шынтақтарды жан-жаққа ажырату. Тыныс алу кезінде алақанды баяу, бас бармақтарды кеуде бойымен тигізіп, бір-бірінен ажырату, ал дем шығару кезінде алақанды баяу түйістіріңіз. Тыныс алу бірқалыпты, баяулатылған. Бүкіл денені тырыстыру үшін күш қолданыңыз.

Бір қолды көтеріп тыныс алу. Б.т. – солға адымдау, сол аяқты бұгу, оң аяқты түзеу, ал дененің жоғарғы жағын тік ұстаңыз. Сол қолды алақанмен жоғары қаратып көтеру, оң қолды алақанды ішке қаратып түсіру. Саусақтардың ұштары жерге «қаратылған». Тыныс алу кезінде сол қолды жоғары қарату, ал оң қолды денені тырыстырып, төмен түсіру. Қимылдарды кері ретпен орындау.

Жүрелеп отырып тыныс алу. Б.т. – н.т., аяқтар иық енінен кеңірек. Қолдарды алақандарын жоғары қаратып созу. Алақандарды ішке қарай бұрып, бас бармақтар жерге параллель болғанға дейін жүрелеп отыру, дененің жоғарғы жағын тік ұстау. Отырғаннан кейін алақандарды жоғары қаратып, баяу тұра бастау. Содан кейін алақандарды ішке қарай бұрып, қайтадан жүрелеу. Жаттығуды бірнеше рет қайталау керек. Алақандар жоғары қарап тұрған кезде терең тыныс алу қажет.

Жартылай отырып тыныс алу. Б.т. – еркін тұру, аяқтар иықтан сәл кеңірек қойылған. Қолдарды арқаға, оң жұдырықты түйіп, оны сол қолмен ұстау. Тізені сәл бүгіп (жартылай жүрелеп отыру) және іш пресін қолданумен тыныс алу, бұл ретте қарынды тыныс алуда созып, дем шығаруда барынша тарту керек.

Ілгері иілген кезде тыныс алу. Б.т. – еркін тұру, аяқ табандарының арасындағы қашықтық иық енінен сәл ғана кеңірек. Баяу ілгері иіліп (еденге қатысты 90⁰ бұрышпен), қолдар еркін түсіп тұрады, иықтар босаңсытылған, алақандар ішке қаратылған (өзіне), саусақтар еденге қарай. Иілу кезінде дем шығару, түзелген кезде тыныс алу.

Артқа қарай бұралып тыныс алу. Б.т.- еркін тұру. Солға адымдау, сол аяқты бұгу, оң аяқты түзету. Денені солға бұрып, сол қолды алақанмен сыртқа қаратып, белге қою, оң қолды бұгу, оны алақанмен сыртқа қаратып, мандайдан бір жұдырық қашықтықта

орналастырыңыз. Бұл кезде оң аяқтың өкшесіне қарау керек. Тыныс алу іш бұлшық еттері көмегімен жүзеге асырылады: тыныс алу кезінде денені созуға тырысып, ал дем шығару кезінде – барлық салмақты оң аяқтың өкшесіне көшірем деп елестету керек. Дәл соны оң жаққа қайталау керек.

№6 жаттығулар кешені.

Бас бармақтарды көтеру. Жинақталу, жұдырықтар жамбаста, саусақтарды бүгу және бас бармақтарды бір-біріне бұру. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, бас бармақтарды көтеру, ал қалған саусақтарды қысу, бүкіл денені тырыстыру. Босаңсып, жаттығуды қайталау.

Бас бармақтарды ұстау. Тік тұрыңыз, аяқты иық деңгейінде қою, қолдар жамбастың бойымен. Бас бармақтарды бүгу және оны қалған төрт саусақпен ұстау. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіңіз, бір уақытта денені максималды тырыстыру. Босаңсып, жаттығуды қайталау.

Қолдар алдыда. Тік тұру, аяқты бірге, аяқ бармақтары ілгері қараған. Бас бармақтарды бүгу және оны қалған төрт саусақпен ұстау. Қолдарды баяу иық деңгейіне дейін көтеру, шынтақ сәл бүгілген. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіңіз, бір уақытта денені максималды тырыстыру. Босаңсып, жаттығуды қайталау.

Жоғары көтерілген қолдар. Тік тұру. Өкшелер бірге, аяқ ұштары жан-жаққа. Бас бармақтарды бүгу және оны қалған төрт саусақпен ұстау. Қолдарды баяу көтеру, шынтақтар сәл бүгілген, жұдырықтар бір-біріне қараған, олардың арасындағы қашықтық – 30 см. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіп, бір уақытта өкшелерді көтеріп, денені максималды тырыстыру. Босаңсу және аяқ өкшелерін түсіру, жаттығуды қайталау.

Құлақты жұдырықпен жабу. Тік тұру, аяқты иық деңгейінде қою, аяқтың ұштары жан-жаққа. Бас бармақтарды бүгу, оларды қалған төрт саусақпен ұстау және қолдарды жан-жаққа көтеру, содан кейін жұдырықтар құлақтарды жабатындай етіп, иық алдын бүгу. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіңіз, бір уақытта денені максималды тырыстыру. Босаңсып, жаттығуды қайталау.

Аяқ бармақтарын көтеру. Тік тұру, өкшелер бірге, аяқ ұштары жан-жаққа. Бас бармақтарды бүгу, оларды қалған төрт саусақпен ұстау және қолдарды жан-жаққа иық деңгейіне көтеру. Аяқ бармақтарын еденнен көтеріп, сол уақытта қолдарды артқа қайырып, сәл арқаны бүгу. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіңіз, бір уақытта денені максималды тырыстыру. Босаңсып, аяқтарды жерге қойып, жаттығуларды қайталау керек.

Мұрынды жұдырықпен жабу. Тік тұру, өкшелер бірге, аяқ ұштары жан-жаққа. Бас бармақтарды бүгу, оларды қалған төрт саусақпен ұстау. Қолдарды жан-жаққа созу, оларды иық алдына бүгу, жұдырықтарды мұрынға (қашықтығы 5 см). Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіп, бір уақытта денені максималды тырыстыру. Босаңсып, жаттығуды қайталау.

Жұдырықтарды тігінен. Тік тұру, өкшелер бірге, аяқ ұштары жан-жаққа. Бас бармақтарды бүгу, оларды қалған төрт саусақпен ұстау. Қолдарды жан-жаққа созып, оларды иық алдына бүгу және жұдырықтарды алақанмен сыртқа тігінен ұстау. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіп, бір уақытта денені максималды тырыстыру. Босаңсып, жаттығуды қайталау.

Жұдырықтар кіндікте. Тік тұру, өкшелер бірге, аяқ ұштары жан-жаққа. Бас бармақтарды бүгу, оларды қалған төрт саусақпен ұстау. Қолдарды жан-жаққа созып, оларды иық алдына бүгу және жұдырықтарды алақанмен денеге қаратып, кіндікке орналастыру. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіңіз, бір уақытта денені максималды тырыстыру. Босаңсып, жаттығуды қайталау.

Жұдырықтар кеудеде. Тік тұру, аяқты иық деңгейінде қою. Бас бармақтарды бүгу, оларды қалған төрт саусақпен ұстау. Қолдарды жан-жаққа созып, оларды иық алдына бүгу және жұдырықтарды алақанмен төмен қаратып, кеудеге. Осы жағдайда ішкі күшті қолданып, жұдырықтарды түйіп, бір уақытта денені максималды тырыстыру. Босаңсып, жаттығуды қайталау. Қимылдарды аяқтағаннан кейін 3–5 рет терең тыныс алу.

№ 6 қосымша

Қозғалмалы ойындар

Қазақтың балаларға арналған ойындары

«Арқаннан секіру»

Ойынды тегіс алаңда ойнаған жөн. Оған радиусы арқан ұзындығымен немесе бір-біріне байланған секірменің ұзындығымен бірдей шеңбер сызып сызу керек. Осыдан кейін санамақ көмегімен жүргізуші саналады.

Жүргізуші шеңбердің ортасында тұрып, арқанды ойыншылардың тізелері деңгейінде айналдырады, бұл ретте айналдыру жылдамдығын ақырындатып немесе арттырып отыруға болады – арқанмен ойыншылардың аяқтарына тиюге тырысу керек.

Шеңбердегі ойыншылардың Мақсаты – жүргізушінің аяғына алданбай арқаннан аттау немесе одан секіру. Ал аяғына арқан тиген ойыншы келесі ойында жүргізуші болады.

«Дауыста, атыңды айтам»

Ойыншылар қол ұстасып дөңгелене шеңбер жасап орналасады. Көзі байлаулы бір ойыншы шеңбердің ортасында тұрады да, қолындағы таяғын шеңбер бойында тұрған ойыншылардың кез келгеніне ұсынып: «Дауыста, атыңды айтам», дейді. Таяқтың екінші ұшынан ұстаған ойыншы атын біліп қоймас үшін әдейі даусын бұзып шығарады. (Ойыншылар белгілі бір бағытпен үнемі қозғалыста болады.) Көзі байланған ойыншы бірінші таяқ ұсынған ойыншының атын дұрыс тапса, сол ойыншымен орын ауыстырады. Таба алмаса, таяғын екінші ойыншыға ұсынады, оны таба алмаса, келесіге ұсынады, осылайша үш ойыншының атын анықтай алмаса, ойыннан шығып қалады.

«Тұтқынға алу»

Ойыншылар шамамен тең болатын екі топқа бөлініп, сызықтың екі жағынан бір-біріне қарама-қарсы қарап тұрады. Бұдан кейін олар жұп-жұбымен қолдарынан ұстасып, өз жағына қарсыласын тартуға тырысады. Сызықтың өз жағына көбірек ойыншыларды тартқан топ жеңеді.

«Доп ұру»

Бірінші топ ойыншылары бір-бірінің артынан бір сызық бойымен тұрады. Ойыншылардың арасында шамамен екі адым қашықтық болуы керек. Екінші топ та дәл осындай параллельді сызық бойымен тұрады. Ойын үшін екі топтағы ойыншылар санына тең доптар керек. Бір топтың ойыншыларының Мақсаты – доптарды сәл алдыға және жоғары лақтыру. Ал екінші топтың Мақсаты – кезекпен барлық «нысандарды» атып түсіру. Содан кейін керісінше ойналады.

«Үшінші артық»

Ойынға қатысушылар санамақ арқылы, әйтпесе, жеребе тастау жолымен жұптарға бөлініп, содан кейін екі-екіден, бірінің сыртына бірі үлкен шеңбер жасап орналасады. Жұп пен жұптың арасы екі-үш қадам болғаны дұрыс.

Ойынды жеребе бойынша сайланған жүргізуші мен сыңарсыз ойыншы бастайды. «Артық» ойыншы қашып бара жатып, кез келген жұптың алдына кенеттен тұра қалуы тиіс. Егер жүргізуші оны қуып жетіп, қолын тигізе алмай қалса, енді осы жұптағы үшінші ойыншы «артық» болып саналады да, қаша жөнеледі. Мұндайда, жүргізуші өз міндетін одан әрі

атқара беруге мәжбүр. Ал жүргізуші «артық» ойыншыны бірден ұстап алған жағдайда, екеуі өз міндеттерімен алмасады.

«Бес тас»

Ойнаушылар ең алдымен, кім-кімнен кейін ойнайтынын өздері анықтайды. Ол үшін ойыншылар кезекпен бес тасты тобымен жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, алақанмен қаршып ұстайды. Қаршып ұстау дегеніміз – тасты қолды еңкейте жоғарыдан төмен қарай қағып алу. Лақтырылған бес тасты қолдың сыртымен тосып алу және қаршып алу кезінде бірнеше тас жерге түсіп кетуі мүмкін. Кім көп тас қаршып алса, сол бірінші ойнау кезегіне ие болады.

Бірінші кезек алған ойыншы бестас ойынының шартын бұзып алғанға дейін ойнайды. Одан кейін екінші кезектегі, ол тоқтаған соң, үшінші кезектегі ойыншы ойнайды. Ойын осылай жалғаса береді.

«Аңшылар»

Ойыншылар екі топқа бөлінеді – «аңшылар» мен «қасқырлар». «Қасқырлар» диаметрі шамамен 4 метрлік шеңбер ішінде орналасады. «Аңшылар» оның сыртында тұрады. Пәрмен бойынша «аңшылар» өз орындарынан жылжымай, шеңберде орналасқан «қасқырларды» ата бастайды. «Қасқырлар» еңкейіп, шалқайып допты тигізбеуге тырысады, тағы да допты қолмен ұстап алуға болады, бірақ дәл «аңшылар» сияқты орыннан жылжымауы керек. Әр тигізген үшін «аңшылар» 1 ұпай алады. Ал «қасқырлардың» біреуі допты қағап алатын болса, «аңшылардың» жинаған ұпайлары жанып кетеді. Барлық доптар бір реттен лақтырылғаннан кейін «аңшылар» мен «қасқырлар» орындарымен ауысады. Ұпайларды көбірек жинаған топ жеңеді.

«Тапқыш»

Ойыншылар екі топқа бөлінеді және бір-біріне қарама-қарсы екі сызық бойымен отырады. Топтар арасында 2 метрдей арақашықтық болуы керек. Жүргізуші бір топтың шеткі ойыншы қолына допты лақтырып, кез келген сөздің басын айтады, мысалы: «Тере», сол кезде доп лақтырылған ойыншы «Зе» деп сөзді аяқтап, қарсы отырған ойыншыға допты береді. Жүргізуші кез келген кідірісті байқап, ол үшін ойыншыға айып ұпай тағайындайды. Жүргізушінің міндеті ережелердің орындалуын қадағалап, бақылауы тиіс: доптың дәл берілуін, сыбырлап айтылмауын, уақытты үнемдеу. Ойынды қиындату үшін оған шектеу қоюға болады – қаланың атаулары, өсімдіктер, жануарлар. Айып ұпайларының саны азырақ топ жеңімпаз болады.

«Ұшты – ұшты»

Ойынды үй 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. Бастаушы ойынды былай жүргізеді.

Ұшты-ұшты сұңқар ұшты
(қол көтереді)

Ұшты-ұшты қарға ұшты
(қол көтереді)

Ұшты-ұшты арба ұшты

(қол көтермейді)

Ұшты-ұшты дауыл ұшты

(қол көтермейді)

Ұшты-ұшты ұшақ ұшты

(қол көтереді)

Ұшты-ұшты торғай ұшты

(қол көтереді)

Ұшты-ұшты жылан ұшты

(қол көтермейді)

Осылайша жүргізілген ойында жаңылмаған ойыншы жеңеді.

«Қасқыр мен лақтар»

Алдымен «қасқыр» болып ойнайтын ойыншы таңдалады. Қалған ойыншылар «лақтар» болып ойнайды. Лақтар залдың бір шетінде орналасады, ал залдың ортасында қасқыр орналасады.

Ойнаушылар үйлерінде тұрып:

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,

Бөрте лақ тым ерке лақ.

Кетесің кейде секеңдеп,

Байламаса көкем кеп» – деген сөздерден кейін дүрсілдей жүгіріп «қасқырлар» жаққа беттейді. Оларды алаңның ортасында тұрған 2-3 қасқыр қуып береді. Қолға түскендер ойыннан шығып қалып келесі кіреді. Қасқырлар ұсталмаған балалардан сайланады. Осылайша ойын жалғасады.

«Қарлығаш»

Залда ойыншылар саны бойынша шеңберлер қойылады, олар – қарлығаштардың ұялары. Қарлығаштар болып ойнайтын ойыншылар залды шарлап жүгіріп, қанаттарын қағып жүреді. «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» пәрмені бойынша олар тез орын алуға тырысуы керек.

«Қасқырға қақпан»

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Үлкен тобы – «қақпан», кіші тобы – «қасқырлар». «Қақпан» болып тұрғандар бір-бірінің қолдарынан ұстап, тізбек құрып тұрады. Ал «қасқыр» тобындағылар арғы беттегі «қораға» еңбектеп, өтіп кетуге тырысады. Қасқырлар осылай өтіп жатқан кезде бастаушының

«Кәне, кәне, халайық,

Қасқыр қақпан құрайық.

Кәне қақпан берік бол,

Қасқыр, қасқыр, келіп көр» деген белгісімен көтерілген қолдар төмен түсіріледі. Ойыншылар жүрелерінен отыра қалады. Сөйтіп «қақпан» жабылады. Іште қалғандар «қақпан» тобына қосылады да, «қасқырлар» азая береді. Ойын қайталанып жалғаса береді.

«Бос орын»

Барлық ойыншылар бір-бірінен жарты қадамнан қолдарын арқаға қойып, малдас құрып, дөңгелекке орналасады. Жетекші қолына қамшы ұстап дөңгелектің сыртында жүреді. Жетекші дөңгелекті айнала жүгіреді де, қандай болсын бір ойыншының жанына қояды және келесі сөздерді айтады: «Саған мұнда орын жоқ, өзіңе орын тап!». Ойыншы қамшыны алып, жүргізушіні қуа жөнеледі, егер жетіп алса, онда қамшымен қатты емес

соғады. Ал жүргізуші ойыншының орнын алып алуы керек, онда ойыншы жүргізуші болады.

«Соқыртеке»

Ойыншылар шеңбер құрып, дөңгелене тұрады да, ортада көзі байланған бір адамды қалдырады. Соқыртеке – сол. Қалған ойыншылар соқыртекені қолымен түртіп қойып, одан айнала қашып жүреді. Ал соқыртеке сол түрткен адамды ұстап алып, тануға тиісті. Егер ол ұстаған кісіні таныса, оның көзін байлап, соңы соқыртеке жасайды. Өйтпеген жағдайда соқыртеке ойыны әрі қарай жалғаса береді.

«Теңге алу»

Алаңда сөре мен мәре сызықтары сызылады. Дистанцияда тиындар салынады. Батырлар атпен (фитболдармен) шауып, мәреге дейін және кейін қарай жүгіріп, қозғалыс кезінде тиынды көтеруі керек. Тиындарды көбірек жинаған топ жеңеді.

«Итеріспек»

Диаметрі 3-4 метрлік шеңбер ішіне ойынға қатысушылар тұрады. Белгі бойынша қарсы тұрған қарсыластар бір-бірін шеңберден итеріп шығаруға тырысады. Қолмен де, денемен де итеруге болады. Шеңберде қалған ойыншы жеңеді.

«Қарсыласыңды көтер»

Балалар еденге бір-біріне қарама-қарсы отырып, спорттық таяққа тік қолдарымен ұсталып, табандарымен тіреледі. Пәрмен бойынша олар таяқты өзіне қарай тарта бастайды, осымен олар қарсыласты көтеруге тырысады. Таяқты тек өзіне қарай тарту керек, бұл ретте жоғары немесе жан-жаққа итеруге болмайды.

«Жаяутартыс»

Екі ойыншы бір-бірін арқалап тұрып, иықтарына арқанды иледі. Содан кейін ол арқанды қолтық астынан өткізеді. Бұл арқанның ұштары байланып, ол түйін ойыншылардың ортасында орналасуы керек. Қарсыласты өз жағына тартып алған ойыншы жеңеді.

«Қуыспақ»

Ойыншылар шеңберге тұрып, санамақпен қуғыншы саналады. «1-2-3 – ұстап ал!» белгісі бойынша ойыншылар жан-жаққа қашып, орындықтарға секіріп шығады (биіктігі 40 см дейінгі орындыққа бір аяқтан итеріліп, секіру керек). Ойыншылар бір орындықтан екінші орындыққа секіріп, қуғыншыға ұстатпауға тырысады. Аз уақытта ең көп балаларды ұстап алған қуғыншы ең епті болады.

«Аңшылар мен үйректер»

Барлық ойыншылар «аңшылар» мен «үйректер» болып тең бөлінеді. Алаңда өзен белгіленеді. «Аңшылар» сызықтың сыртында, ал «үйректер» оның ішінде орналасады. «Аңшылар» допты лақтырып, онымен «үйректерді» атып түсіруге тырысады. «Оқ тиген» үйректер ойыннан шығып отырады. Барлық үйректер атылғаннан кейін топтар рөлдерін ауыстырады. Барлық үйректерді атуға азырақ уақыт кетірген топ жеңімпаз атанады.

«Орындарыңмен ауысындар»

Залдың ортасына арқан салынады, онымен зал екіге бөлінеді. Әр топ өзінің жартысында орналасады. «Жүгір!» белгісі бойынша балалар бүкіл алаңды шарлап жүгіреді. «Орындарыңмен ауысыңдар» белгісі бойынша топтар орындарымен ауысады. Қарама-қарсы жаққа бірінші жүгіріп өткен топ жеңеді.

«Шеңбер»

Шеңберлер шеңбер бойымен орналасады. Ойыншылар өздерінің шеңберлерінің ішінде тұрады (шеңбердің ішінде тек 2 ойыншы ғана тұра алады), ал ойыншылардың біреуі үлкен шеңбердің ортасында орналасады. Белгі бойынша «үйі» жоқ ойыншы кішкентай шеңбер ішіне тұрып, басқа ойыншымен жұп құрады. Жалғыз қалған ойыншы үлкен шеңбер ортасына барып тұрады және ойын жалғасады. Бүкіл ойын бірге болған жұп аталады.

«Тақиятастамақ»

Балалар дөңгеленіп, шеңбер құрап отырады. Балалардың арасынан бір бала таңдалады да қалғандары көздерін жұмып отырулары тиіс. Таңдалған бала дөңгеленіп отырған балалар сыртымен ақырын жүріп, бір баланың артына тақияны білдірмей тастап кетеді. Тәрбиеші белгісінен кейін балалар көздерін ашады. Жан-жағына жылдам қарап, тақияны өзінде екенін білсе, сезсе ол жүргізушінің артынан қуады, ал жүргізуші оның орнын алып алуға тырысады. Ал ойыншы жүргізушіге қуып жете алмаса, ол басқа ойыншылардың тілектерін орындауы қажет.

«Айгөлек»

Қатысушылар саны бірдей екі топқа бөлініп, бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Екі топтың арақашықтығы – 20-30 метрдей жер. Бірінші топ хормен қосыла ән айтады:

Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Теміршіден дем шығар,
Үзеңгіден тер шығар.
Ақ терек пен көк терек,
Мұнда сізге кім керек?
Қарсы топ жауап қатады:

Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Теміршіден дем шығар,
Үзеңгіден тер шығар.

Ақ терек пен көк терек,
Бізге тек «қажет адамның есімі» керек.

Есімі аталған ойыншы қарсы жақтың тобына қарай екпіндей жүгіріп келіп, қарсыластардың құрсауын үзуге тиіс. Егер ол құрсауды үзсе, бір ойыншы алып өз тобына қайтады, ал егер үзе алмаса, сол жақта қалады. Ойын соңында кісіні көп жинаған топ жеңіске ие болады.

«Таудан тауға»

Ойыншылар жанындағы көршісінің басына қолы жететіндей болып, шеңбер құрып отырады. Барлығы баскиімсіз отырады, тек жүргізушінің басында ғана тақия бар. Жүргізуші келесі сөздерді айтады: «Таудан тауға ! Таудан тауға!». Осыдан кейін басынан тақияны алып, оны оң жағындағы көршісінің басына кигізеді. Ал тақия кигізілген ойыншы дәл сол сөздермен солай келесі көршіге кигізеді. Тақия жүргізуші басын жауып «Таудың

басына! Таудың басына!» сөздерін айтқанша шеңбер бойымен жүре береді. Сол кезде тақия басында қалған ойыншы қандай да бір тапсырманы орындайды.

«Сақина»

Ойынға қатысушылар шеңбер құрып отырады. Шеңбер ортасына жүргізуші шығады. Оның тас жабылған алақандарының ортасында сақина салынған. Жүргізуші балалардың барлығын аралап, әрқайсысының қолын жабылған алақандарымен ашып, біреуінің қолына сақинаны салып кетеді. Бірақ сол кезде екінші жүргізуші оны қай ойыншыға салғанын байқамау керек. Жалған қимылдарды жасауды жалғастыра отырып, жүргізуші шеңберді толығымен аралап шығады. Содан кейін ортаға тұрып, келесі сөздерді айтады:

«1-2-3

Сақина маған ұшып кел!»

Сақинаны ұстаған ойыншы орнынан тез тұрады. Оның көршісі ойыншыны ұстап үлгеруі керек. Үлгермесе жазаланады. Үлгерсе – көршісінің өзі жазаланады. Жазаланған оқушы жүргізушінің немесе ойыншылардың тілегін орындайды.

«Түйіншек»

Ойыншылар шеңбер құрып тұрады. шеңбер ортасына бір ұшы үлкен түйіншек болып түйілген ұзын арқан ұстаған жүргізуші шығады .

«Жай тұрмай, аяғыңды жоғары көтер!» – деп ескертіп, ол арқанды біртіндеп бүкіл ұзындығымен айналдыра бастайды. Арқан жерге параллель айнала бастаған кезде ойыншылар оны аяқтарына тигізбей секіре бастайды. Аяғына арқан тиген ойыншы шеңберден шығады. Ол жазалануы керек. Ойыншылардың талабы бойынша ол билеуі, ән айтуы немесе басқа бір тапсырма орындауы керек. Осыдан кейін оның қолына арқан ұстатылып, ол жүргізушінің орнына тұрады. Осылай ойын жалғасады.

«Қасқырлар мен лақтар»

Алдымен ұзындығы 50 м және ені 20 м болатындай ойын алаңы белгіленеді. Ойын алдында алаңда «лақтар» мен «қожайын» орналасатын «ауыл» белгіленеді. Алаңның басқа жағында дәл солай «жайылым» тағайындалады. Өрістің ортасында «қасқырдың апаны» болады. Содан кейін үш «қасқыр» мен «қожайын» таңдалады. Барлық басқа балалар – лақтар. Қожайын лақтарды ауылға апарды, ал қасқырлар өз апанына барады. Қожайын айтады:

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,
Бөрте лақ тым ерке лақ
Кетесің кейде секеңдеп,
Байламаса көкем кеп»

Осы сөздерден кейін лақтардың барлығы жайылымға қарай жүгіреді. Жолда оларды қасқырлар апанында күтіп тұрады. Лақтар апанның шетіне жетерге жарты жолда қасқырлар оларға тап бере алады және жайылымды бөліп тұрған сызыққа дейін қуалай алады. Лақтардың Мақсаты – жайылымға қасқырлардың қолына тимей, аман-есен жету. Лақтарды қасқырлардан қожайын ғана алып алады. Ұсталған лақтар ойын соңына дейін апанда болады. Неғұрлым көп лақ ұстаған қасқыр көп атаққа ие болады.

Ойынды қайталау үшін жаңа қасқырларды апанға түспей, аман қалған лақтар ішінен таңдалады.

«Бытырай жүгіру»

Ойыншылар тар шеңбер жасап тұрады. шеңбер ортасында жүргізуші болады. Оның белгісі бойынша балалар хормен «Әй, бабалар, саналыңдар, тезірек жан-жаққа қашыңдар!» деп айтады. Барлық балалар жылдам «бірінші-екіншіге» саналады. Санау жүргізуші тағайындаған ойыншыдан басталады. Санау аяқталғаннан кейін барлығы бытырай қашады. Жүргізуші Мақсаты – ойыншылардың біреуін ұстау. Ұсталған ойыншы ойыннан уақытша шығып қалады. Келісім бойынша жүргізуші үш немесе бес баланы ұстауы керек. Бірінші немесе соңғы ұсталған ойыншы келесі жүргізуші болады. Содан кейін ойын сол тәртіппен жалғасады.

«Тастар»

Ойыншылар қолдарын арқасына салып, бір-бірінен бір қадам қашықтықта шеңбер құрып отырады. Жүргізуші қолына кішкентай тас ұстап, шеңберді сырт жағынан аралап жүріп, ешкімге көрсетпей бір ойыншының қолына салып кетеді. Тасты алған ойыншы шеңбер ортасына жүгіріп шығуы керек. Егер екі жағында отырған ойыншылар оларды ұстап үлгерген болса, онда ол жүргізушімен орнын ауыстырады.

«**Асықтар**» – өте кең таралған қазақтың ұлттық ойыны, оның ережелері ұрпақтан-ұрпаққа беріліп отырады. Кең дала жанданып, жасыл түкті кілеммен жабылған кезде, балалар ғана емес, үлкендер де көктемгі күнмен қыздырылған жерге шығып, өздерінің жарыстарын бастаған. Әр тәжірибелі ойыншыда асықтары мен сақалары салынған мөшегі болған. Асық – қойлар мен ешкілердің буынында орналасқан тізелік сүйек. Оны арнайы қайнатып, еттен арылтып, қына, сиямен немесе т.б. бояған. Асықтар ішінде міндетті түрде үлкен асық болуы керек. Ол «Сақа» деп аталады. Ол асықтар ішінде «хан», басты олжа рөлін атқарады. Ойыншы өзінің ептілігімен оны жеңіп алуға тырысады. Кейде ондай сүйектің ішіне ол неғұрлым тұрақты және ауырлау болуы үшін қорғасын ерітіп құйылған. Ал бұдан ертерек хандар мен сұлтандардың балаларына арналған сақалардың ішіне алтын да құйылған. Кәдімгі асықтар түрлі түсті болып боялып, өзінің мөлшеріне, түсіне және қай жануардың буынынан алынғанына сәйкес түрлі атаулармен аталады, бағасы да түрлі болады, мысалы: ең арзандары – кішкентай «жай», боялмаған асықтар және сақа асығы да болады.

Бұл ойын көзмөлшерді дамытады, ептілік пен тапқырлық, күш, төзімділікті, батылдықты дамытады. Асықтар бір қатарға қойылады. Ойынның басты мәні – үш-төрт метр қашықтықтан төрт асықты лақтыру керек, олар қажетті позицияда тұру керек немесе қатарда тұрған кішкентай асықтарды шеңбер сыртына шығару. Позициялар түрі бірнеше болады, мысалы – шік, бүк, таған, алшы және т.б. Сонда асық тағандап тұрса, ойыншы жеңеді және т.б. комбинациялар әртүрлі болуы мүмкін. Мысалы үш таған мен бір алшы.

«**Қазан**» - асықтарды көлденең нысанға 3 метр қашықтығынан лақтыру. Сөреден 3 метр жерде палауға арналған үлкен қазан тұрады (шеңбер). Белгі бойынша әр топтың ойыншылары асықтарды қазанға лақтырады. Қазанның ішіне көбірек асық түсірген топ жеңеді.

«Омпы»

«Омпы» – асықтың тігінен тұруы. Бұл ойынды 2–10 бала ойнай алады. Алдымен екі сызық сызылады, олардың ортасына бір ұзын сызық сызылады. Бұл сызықта көнге тігілген асықтар орналастырылады. Әр ойыншы көнге екі асық тігеді. Көннің ортасына омпы позициясында бір асық қойылады. Ойыншылар сызық бойына тұрып, өз асығымен көндегі асықты соғып алуға тырысады. Соғылған асықтарды ойыншы өзіне алады. Ал «омпыны» соғып алған бала көндегі барлық асықты алады. Асықтары көп болып шыққан ойыншы жеңімпаз болады.

Жоғары қозғалмалы ойындар

«Еденде қалма»

Биіктігі 25–30 см болатын заттар алаңның түрлі бұрыштарында, оның шегараларына жақындау болып орналастырылады. Қуалайтын бала таңдалады. Оның қолына таңғыш байланады. Балалар алаңның түрлі жерлеріндегі заттардың үстіне тұрады. Балалар секіріп түсіп, алаңды шарлап жүгіреді немесе секіреді. Қуалайтын бала жалпы қимылдарға қатысады. Ұстаздың «Тоқта!» белгісі бойынша барлығы алаңда орналастырылған заттардың үстінде орын табуға тырысады. Ал қуалайтын бала заттардың үстіне шығып үлгермегендерін ұстайды. Ұсталғандар алаңның бір белгіленген жеріне жинақталады. Ойын соңында ойыншылар саналады да, олардың қатарынан жаңадан қуалайтын ойыншы таңдалады. Бұдан кейін ойын жалғасады.

«Соқыртеке»

Барлық балалар жан-жаққа қолын созғандағы қашықтықта шеңбер құрып отырады. Шеңбер ортасына екі бала таңдалады: біреуінің көзін таңып байлайды, ал екіншісінің қолына қоңырау береді. Қоңырау ұстаған ойынша оны сыңғырлатып қашады, ал көзін таңған «соқыртеке» оны қуып жетуге тырысады. Соқыртеке ойыншыны ұстап алғаннан кейін шеңбер ортасына басқа балалар шығарылып, ойын жалғаса береді.

«Қармақша»

Балалар шеңбер жасап тұрады. Шеңбер ортасында – ұстаз. Ол қолына соңына құм салынған дорбасы бар арқан ұстап тұрады. Ұстаз дорбасы бар арқанды шеңбер бойымен жерге сәл ғана жеткізбей айналдыра бастайды. Балалар дорбаны аяқтарына тигізбей секіруі қажет. Ойын алдында ұстаз қалай дұрыс секіру керектігін түсіндіреді: қатты итеріліп, аяқтарын жинап алу қажет. Ойын арасында балаларға демалуға мүмкіндік беру үшін үзілістер жасау керек.

«Жылдам ал, жылдам қой»

Бүкіл залда заттар шашылған (доптар, шаршылар, таспалар). Балалар жан-жаққа бұл заттарды басып кетпеуге тырысып жүгіреді. «Жылдам ал!» пәрмені бойынша барлық балалар бір-бір заттан алып, қолдарын жоғары көтеріп, қимылсыз тұрып қалады. Осыдан кейін затты қолдарынан тастамай жүгіруін жалғастырады. Біраз уақыттан кейін ұстаз «Жылдам қой!» пәрменін береді. Осы кезде балалар қолдарындағы заттарды барынша жылдам жерге қойып, қозғалыссыз тұруы керек.

«Аңшы және қояндар»

Ойыншылар есебінен бір бала аңшы, ал қалғандары қояндар болады. Залдың (алаңның) бір жағында аңшыға орын, ал екінші жағынан қояндарға үй тағайындалады. Аңшы залды (алаңды) шарлап, қояндарды аңдыған түр жасап жүреді, содан кейін үйіне қайтып келеді. Сол кезде қояндар інінен секіріп шығып, бір аяқпен (оң немесе сол) секіре бастайды. «Аңшы!» белгісі бойынша қояндар ініне қарай қашады, ал аңшы оларды доппен атады (қолында бірнеше доп болады). Доп тиген қояндарды аңшы үйіне алып кетеді. Әр аңшылықтан кейін аңшы ауысады, бірақ ол ұсталған қояндар інінен таңдалмауы керек.

«Аяқты жерден»

Жүргізуші таңдалады. Қалған ойыншылар жан-жаққа қашады. Жүргізушінің қолына тимеу үшін ойыншылар аяқтарын жерге тигізбеу керек. Бұл үшін олар кез келген заттың үстіне

шығады, отырады, арқасына жатып, аяғын көтереді. Аяғы жерге тиіп тұрмаған ойыншыны жүргізуші ұстай алмайды. Ал ойыншының аяғы жерге тиіп тұрса, ол ұсталады. Ұсталған ойыншы жүргізуші болады, ал бұрынғы жүргізуші басқа ойыншылармен бірге қашады.

«Ғарышкерлер»

Бір-бірінің қолынан ұстап, балалар шеңбер құрып жүріп, келесі шумақты айтады:

«Бізді үлкен ракеталар күтуде.

Қайсысын қаласақ, сонымен ұшамыз.

Ал, кешіккендерге орын жоқ!».

Соңғы сөз айтылғаннан кейін, барлық ойыншылар ракетадомдарға қарай қашып, алдын ала сызылған ракеталардағы кез келген орындарды алуға тырысады. Әр ракета ішінде 5 шеңбер сызылған. Бұл орындар ойыншыларға арналған. Ракетаға кешігіп қалғандар жалпы шеңберге қайтып келеді. Оларға қандай да бір жаттығу орындатуға болады.

«Ақ аюлар»

Залда екі жүргізуші: Аю мен Кірекей орналасатын «мұздақ» сызылады. Қалған ойыншылар – қонжықтар; олар бүкіл алаңды шарлап жүгіреді (теңізге шомылады). Белгі бойынша ата-ана аюлар өздерінің қонжықтарын ұстап алып, мұздақтың үстіне әкелуі керек. Екі қолмен құшақтап алынған қонжық қана ұсталған болып саналады. Мұздаққа қонжықтардың бір жұбы ұсталғаннан кейін олар бір-бірінің қолынан ұстап, ата-анасына басқаларды ұстауға көмектеседі. Екінші жұп ұсталғаннан кейін олар да осылай ойынға қатысады. Ойын қашып жүрген екі қонжық қалғанға дейін жалғасады. Олар ең епті аталып, келесі ойында жүргізушілер етіп тағайындалады. Қонжықтарға оларды ұстаушылардың қолдарын жұлуға, бөлуге тырысуға, ал жүргізушілерге қашып жүрген ойыншылардың киімінен және қолдарынан ұстауға тыйым салынады. Алаңның шегарасынан шығуға болмайды (олар автоматты түрде ұсталған болып саналады).

«Жапалақ»

Ойыншылар ішінен жапалақ таңдалады. Басқа балалар құстар, қоңыздар, көбелектер болады. Жапалақ тоғайға (гимнастикалық қабырғаның бірнеше сатысына) шығады, ал қалған балалар «қанаттарын қағып», «ұша» бастайды. Ұстаз «Түн» деп айтқан кезде, құстар мен жәндіктер өз орындарында қатып тұрып қалады. Қозғалып қойған ойыншыны жапалақ үйіне алып кетеді. Ұстаз «Күн» деп айтады, осы кезде жапалақ қайтадан тоғайға шығады. Бір рет қайталанғаннан кейін басқа жапалақ таңдалады және ойын әрі қарай жалғасады.

«Құстардың ұшып өтуі»

Залдың бір жағында балалар орналасқан, олар – құстар. Залдың басқа жағында «ұшып» шығуға болатын көрнекіліктер орналасқан (гимнастикалық орындықтар, шаршылар және т.б.) олар – тоғайлар. Ұстаздың «Құстар ұшады!» белгісінен кейін – балалар қолдарын қанаттар сияқты қағып, бүкіл залды шарлап, жан-жаққа қарай жүгіреді. Келесі «Боран!» белгісі бойынша тоғайларға қарай қашып, солардың арасында тығылады. «Боран тоқтады!» деген ұстаз сөздерінен кейін балалар жерге түсіп, залды аралап «ұша» бастайды. Ойын барысында ұстаз міндетті түрде балалар шығып-түскенде оларды сақтандыруы қажет.

«Лашын мен ұябасар»

Ойынға 8–10 ойыншы қатысады. Олардың біреуі – «лашын», екіншісі – «ұябасар», ал қалғандары – «балапандар» болады. «Балапандар» ұябасардың артынан тізбек құрып тұрады. Барлығы қолдарынан ұстайды. Қарама-қарсы жағында шеңбер – «лашынның ұясы». Белгі бойынша лашын ұясынан ұшып шығып, ұябасар соңынан ерген балапанын

алып кетуге тырысады. Ал ұябасар қанаттарын жайып, балапандарды қорғайды. Ұябасар лашынға балапандарын алуға мүмкіндік бермеуі қажет.

«Маймылдарды ұстау»

Балалар екі бірдей емес топқа бөлінеді. Азырақ ойыншысы (2–4 бала) бар топ – «аңшылар», ал көбірегі – «маймылдар». «Маймылдар» алаңның бер шетіне, ал «аңшылар» екінші шетіне орналасады. Аңшылар алдын ала қимылдарын келісіп алып, оларды алаңның ортасына шығып көрсетеді. Маймылдар мінбеге шығып алып, аңшылардың қимылдарын бақылайды. Қимылдарын орындап болғаннан кейін аңшылар кетіп қалады. Маймылдар мінбелерден (ағаштардан) түсіп, аңшылардың қимылдарын қайталайды. Ұстаздың «Аңшылар!» белгісінен кейін маймылдар ағаштарға қарай қашады да, оларға шығып алады. Аңшылар тоғайларға шығып үлгермеген маймылдарды ұстайды да, оларды үйіне алып кетеді. Ойын 2-3 рет қайталанғаннан кейін жаңа аңшылар таңдалып, ойын қайтадан басталады.

«Қу түлкі»

Балалар бір-біріне бір адымдай ара қашықтықта шеңбер жасап тұрады. Шеңберден тыс жерде түлкінің үйі белгіленеді. Балалар көздерін жұмып тұрады. Тәрбиеші шеңберді айналып жүріп білдіртпей бір баланы түртеді. Сол бала түлкі болады. Балалар көздерін ашып бір-біріне мұқият қарайды. «Қу түлкі сен қайдасың?» деп үш рет айтқанда қу түлкі ортаға қолын көтеріп мен мұндамын деп жүгіріп шығуы керек. Барлық балалар алаңды шарлап, жан-жаққа қашады. Қу түлкі ұстап алуы керек (қолымен түртеді). Түлкі 2-3 баланы ұстап, оларды үйіне апарғаннан кейін, ұстаз – «Шеңберге!» деп бұйырады, осыдан кейін ойын қайтадан басталады. Егер түлкі ұзақ уақыт ешкімді ұстай алмаса, онда басқа түлкі таңдалады.

«Доп жүргізушіге»

Ойыншылар 3-4 бағанға тұрады. Бірінші тұрған ойыншылардан 2–2,5 м қашықтықта қолына добы бар екі жүргізуші тұрады. Ұстаз барлық бағандардағы ойыншылар мен жүргізуші арасына сызық сызады (арқан созып салады). Ұстаздың белгісі бойынша жүргізушілер өз бағанындағы бірінші тұрған ойыншыларға допты лақтырады, ал олар допты бірден қайтарып, бағанның соңына барып тұрады (бүкіл баған бірінен соң бірі соңғы мәреге жақындай береді). Ойынды бастаған бірінші ойыншы мәреге жеткен кезде ол қолын көтереді – топ жеңді. Ойын қайтадан басталады.

«Мөңке мен шортан»

Бір бала шортан болып таңдалады, ал қалған ойыншылар екі топқа бөлінеді. Топтардың бірі шеңбер жасап тұрады, ол – тастар; екіншісі – шеңбер ішінде жүзіп жүрген мөңкелер. Шортан шеңбердің сыртында орналасады. Ұстаздың «Шортан!» белгісі бойынша шортан шеңбердің ішіне жүгіріп кіреді, ол мөңкелерді ұстап алуға тырысады. Мөңкелер басқа ойыншылардың артына тығылуға, отырып қалуға, тастардың артына жасырынуға тырысады. Шортан ұстап алған мөңкелер шеңбердің сыртына шығарылып саналады. Ойын басқа шортанмен қайталанады. Ойын аяқталғаннан кейін ұстаз ең көп мөңкелер ұстап алған жүргізушіні атап айтады.

«Ұсталып қалма!»

Ойыншылар жерде шеңбер түрінде орналастырылған арқан бойымен тұрады. Шеңбер екі жүргізуші тұрады. Ұстаздың белгісі бойынша ойыншылар екі аяқпен шеңбердің ішіне

секіріп кіріп, жүргізуші жақындаған кезде қайтадан сыртына шығады. Ұсталып қалған ойыншы айып ұпайын алады. 50 с кейін ойын тоқтатылып, жеңілгендер саналады, ойын жаңа жүргізушілермен жалғасады.

«Екі аяз»

Алаңның қарама-қарсы жақтарында сызықпен екі үй белгіленеді. Ойнаушылар осы екі үйдің біреуіне орналасады. Санамақпен жүргізуші екі бала (қызыл мұрынды-Аяз, көк мұрынды-Аяз) таңдалады, олар алаңның ортасына барып, балаларға тура қарап тұрады. Ойыншылар бір-біріне келесі шумақтарды айтады:

Аяздар:

Біз екі жас бауыр ек,

Екі Аяз жау жүрек.

Мен Аязбын – қызыл мұрын

Мен Аязбын – көк мұрын.

Күмілжімей айтындар,

Шығар жолға қайсың бар?

Балалар:

Бопсадан біз сескенбейміз,

Аязға да дес бермейміз.

Балалар залды шарлап қашады, ал Аяздар оларды ұстайды. Ұсталған балалар алаңнан кетіп қалады. Ойын басқа Аяздармен қайталанады.

«Аяғыңды су қылма!»

Ойыншылар бір-бірінен 1 м қашықтықта бір сызық бойымен тұрады. Әр ойыншының қолында 2 шеңбер (тақтайша) болады. Әр ойыншыдан 3–5 м қашықтықта жалауша орнатылады. Ұстаз балаларға «би батпаққа» «батып» кетпей, қолдарыңдағы тақтайшаларды қолданып, жалаушаға қарай өту керектігін түсіндіреді. Қимыл келесі пәрменнен кейін басталады:

Оңға түзу тұр,

Солға түзу жүр.

Алға бір адым

Артқа бір адым.

Оңға бұрылып,

Солға үңіліп

Жоғары, төмен қарайық,

Орнымызды табайық.

Аяқты сулап алмайық!

Ойыншылар еденге бір шеңберді (тақтайшаны) қойып, оған аяқпен тұрып, бір қадам қашықтықта екіншісін қойып, соған көшеді. Осыдан кейін артта қалған шеңберді алып, өзінің жалаушасына қарай қозғала береді. Әрі қарай осы қимылдарды қайталап, жалаушаға жетеді. Тапсырманы бірінші орындаған ойыншы жеңеді.

«Таспаны ал, құрықшы!»

Ойыншылар шеңберге тұрып, құрықшыны таңдайды. Құрықшыдан басқа ойыншылардың қолдарына түрлі түсті таспалар беріледі, олар ол таспаны арт жағына белдіктеріне қыстырады. Құрықшы шеңбер ортасына тұрады, тәрбиешінің «Жүгір!» деген пәрменінен кейін балалар алаңды шарлап қашады. Құрықшы ойыншылардың артынан қуалап, ол қайсы бірінен таспасын тартып алуы керек. Таспасын жоғалтқан ойыншы алаңның шетіне шығып тұрады. Ұстаздың «Бір, екі, үш – шеңберге жылдам үш!» сөздерінен кейін балалар

шеңберге ұмтылады. Құрықшы тартып алынған таспалар санын санап, оларды балаларға қайтарады. Ойын жаңа құрықшымен жалғасады.

«Мұздақтар, жел және аяз»

Ойыншылар екі шеңбер құрап, қолдарынан ұстап тұрады. Бір шеңбер ақ мұздақты, ал екіншісі көк мұздақты қоршайды. Балалар шеңбер бойымен жүріп келесі сөздерді айтады: «Суық мұздақтар, мөлдір мұздақтар жалтырайды, сыңғырлайды «Динь-динь, динь-динь!». Ұстаздың «Жел!» деген пәрменінен кейін барлығы жан-жаққа жүгіре жөнеледі. Ал «Аяз!» пәрменінен кейін барлық ойыншылар өз мұздағын қоршап, шеңбер жасап тұра қалуы керек. Шеңберді бірінші құрған топ ұпай алады. Неғұрлым көп ұпай жинаған топ жеңеді. Жүгірген кезде бір-біріне тимеу керек, бүкіл алаң қолданылуы керек.

«Бос орын»

Барлық ойнаушылар бір-бірінен дөңгелекке орналасады. Ұстаз дөңгелекке жақын тұрған екі ойыншыны шақырады және олар «Бір, екі, үш!» белгісінен кейін олар басқа жаққа дөңгелек бойымен жүгіреді. Жүгіріп өткеннен кейін өзінің орнына барып тұруға тырысады. Ұстаз бен ойыншылар бірінші орнына қайтып келген баланы бақылап тұрады.

«Өрт сөндірушілер» (өрмелеу)

Балалар гимнастикалық қабырғаға 5-6 қадам қашықтықта 3-4 бағанға бөлініп тұрады. Әр бағанға қарсы бірдей биіктікте қоңырау ілінеді. «1, 2, 3 – жүгір!» пәрменінен кейін бірінші тұрған балалар қабырғаға қарай жүгіріп, оған өрмелеп шығып, қоңырауды сыңғырлатады. Содан кейін жерге түсіп, бағанның соңына барып тұрады.

«Толқиды теңіз»

Ойыншылар ішінен жүргізуші таңдалады. Қалған ойыншылар бір-бірінен созылған қол қашықтығында шеңбер құрып тұрады және әрқайсысы өзі тұрған орнында шеңбер сызады. Жүргізуші тізбектеліп ойнап жүрген балаларды аралап жүреді, ал «Толқиды теңіз» деген сөздерді естіген балалар оның артынан тізіліп ереді. Кенеттен жүргізуші «Теңіз Тынышталды» – барлық ойыншылар орындарына қайтадан тұруға болады. Шеңберсіз қалған ойыншы жүргізуші болады.

«Жырадағы қасқыр»

Алаңның немесе залдың ортасына екі параллель сызық жүргізіледі, олардың арақашықтығы 70–100 см. Бұл жолақ «жыра» болады. Бір не екі аңдушы қасқыр «жырада» орналасады, ал қалғандары «қозылар». Олар «үй» сызығының бір жағында болады. Алаңның келесі жағында «өрістің» сызығы болады. Бастаушының белгісімен қозылар үйден шығып қарсы беттегі өріске таман жырадан секіріп жүгіреді. Қасқырлар жырадан шықпастан бірнеше «қозыны» ұстайды. Ұсталған қозылар ойыннан шығады, ал қалғандары өрістен үйге беттегенде қасқырлар оларды тек жыра тұсында ғана ұстап ала алады. Ешқашан ұсталмаған қозылар мен көп қозы алған қасқыр жеңімпаз атанады.

«Не істелгенін тап!»

Ойыншылар арасынан бір бала таңдалады, ол қалғандарынан 8–10 қадам қашықтыққа барып, теріс қарап тұрады. Балалар қандай қимыл жасайтындарын және нені келтіретіндерін таңдап, ақылдасып алады. «Баста» сөзінен кейін жүргізуші бұрылып, ойыншыларға жақындайды да, келесі шумаларды айтады:

Армысыңдар, балалар!

Қай жаққа бардыңдар?

Онда нені көрдіңдер?

Балалар жауап береді:
Көргенімізді айтпаймыз,
Көрсетеміз тек қана,
Тапқаныңды байқаймыз.

Барлық балалар қандай да бір қимылды көрсетеді (музыкалық аспапта ойнайды, атпен шабады және т.б.). Жүргізуші ойыншылардың нені көрсетіп тұрғанын табу керек.

«Қолыңды жасыр!»

Жүргізуші таңдалады – «қуғыншы», ол алаңның ортасына барып тұрады. Қалған ойыншылар алаңның түрлі жерлерінде және қолдарын артына жасырып тұрады. «Баста!» сөздерінен кейін ойыншылар қолдарын түсіріп, жан-жаққа жүгіре бастайды, бірақ жалаушалармен белгіленген алаңның шегарасынан шықпайды. Қуғыншының мақсаты – ойыншылардың қайсыбірін ұстап алу, бірақ ол қолдарын түсірген ойыншыны ғана ұстай алады. Егер ойыншы қолын артына тығып үлгеріп, «Қорықпаймын!» деп айтса, оны қуғыншы ұстай алмайды. Егер қуғыншы бір ойыншыны да ұстай алмаса – басқа жүргізуші таңдалады.

«Рұқсатсыз қимыл» (ептілік)

Ұстаз бен балалар бір-біріне қарама-қарсы 1–1,5 м қашықтықта орналасады. Ұстаз келесі мәтінді оқиды:

Шынығамыз, жастай біз,
Жаттығуды бастаймыз.
Бір, екі, үш, бір, екі, үш
Бойымызға жинап күш.
Шынығамыз, жастай біз,
Жаттығуды бастаймыз.

Осыдан кейін ұстаз түрлі қимылдар жасайды, бала оның артынан ол қимылдарды қайталауы керек. Қимылдардың ішінде біреуі рұқсат етілмеген болады. Мысалы – қолды иыққа тигізуге тыйым салынады. Ұстаз түрлі қимылдарды жасап тұрады, ойыншы оларды қайталайды. Осы қимылдардың ішінде ұстаз рұқсат етілмеген қимылды жасайды, егер бала оны қайталап қойса, ойын тоқтатылады. Біраз уақыттан (10–15 секундтан) кейін ойын жалғасады. Баланың ойын ережелерін игеру барысында қимылдарды көрсету жылдамдығын арттыруға болады. Ойыншы қателік жасаған кезде ойынды тоқтатпауға болады, мысалы қателескен балаға алдыға бір қадам жасатып тұрғызуға болады.

«Рұқсатсыз қимылдар» ойынды 4-5 рет қайталағаннан кейін ауыстыру керек.

«Құтқар!»

Балалар шеңбер құрып, ортаға қарап тұрады. Ойын алдында таңдалған екі ойыншы шеңберден шығып, жүгіреді: біреуі қашады, екіншісі қуады. Қашып бара жатқан бала шеңберде тұрған басқа ойыншылардың арқасына тығылып, «Құтқар!» деп айтып құтыла алады. Құтқарушы ойыншы шеңберден шығып қашады, ал құтқарылған бала оның орнына тұрады. Егер ойыншы басқа орынға тұрып үлгермесе, оны ұстап алады. Ойын жалғасқан кезде балалардың басқа жұбы таңдалады.

«Қақпан»

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ аз да, екінші топ көп. Шеңберлердегі балалар бір-бірінің қолдарынан ұстап, қарама-қарсы бағытта жүреді. Жүргізушінің белгісі бойынша екі шеңбер де тоқтайды. Ішкі шеңберде тұрғандар қолдарын жоғары көтереді – қақпа

құрайды. Қалған ойыншылар шеңберге кіріп-шығып жүгіреді. Кенеттен жүргізуші келесі белгіні береді, осы кезде ішкі шеңбер ойыншылары қолдарын лезде түсіреді. Шеңбер ішінде қалып қалған ойыншылар қақпанға түскен болып саналады. Олар ішкі шеңберде тұрғандарға қосылады да, ойыншылар қайтадан қол ұстасады. Осыдан кейін ойын жалғасады.

Аз қозғалысты ойындар

«Ақырын – қатты»

Жүргізуші ойыншыларға теріс қарап тұрады, ал ұстаз балалардың біреуіне жасыруға бір зат береді. Барлық балалар зат кімде екендігін біледі. Жүргізуші затты жасырған ойыншыға жақындап келсе, балалар қатты шапалақтай бастайды, ал ол алыстаған сайын шапалақтар тыныш бола бастайды. Егер жүргізуші ұзақ уақыт сәтсіздікке тап болса, оны басқа ойыншы алмастырады.

«Тап та үндеме»

Ұстаз алдын ала қандай да бір затты тығады және оны табуды ұсынады. Кімде-кім көрегер болса, ол ұстазға жақындап, оның құлағына айтады. Балалардың көпшілігі тапсырманы орындағаннан кейін, ұстаз неғұрлым зейінді ойыншыларды атайды.

Тапқырлар (шеңбермен)

Бір жүргізуші таңдалады, ол – тапқыр. Ол басқа ойыншылардан құралған шеңбердің ортасына тұрады. Қолдарынан ұстап, балалар шеңбер бойымен оңға (солға) жүріп, келесі сөздерді айтады:

«Шеңбер құрып әдемі,

Тізбектеліп келеміз.

Тоқта! – десе, тоқтаймыз!

Міне былай жасаймыз!»

Балалар тоқтап, қолдарын түсіреді, ал тапқыр қандай да бір қимылды көрсетеді, барлығы оны қайталау керек. Ойын басқа жүргізушімен қайталанады.

«Фигура»

Ойыншылар бағандап бір-бірлеп немесе шашырап жүреді, ұстаздың «Тоқта» белгісі бойынша балалар тоқтайды да, қандай да бір «фигураны» орындайды. Анық және қызықты орындалған «фигуралар» аталып айтылады.

«Жаңғырық»

Ойыншылар шеңбер құрап тұрады. Бірінші ойыншы атын атайды және кез келген қозғалыс (бұрылу, шапалақтау, секіру және т. б.) көрсетеді. Барлық балалар хормен үш рет атын бірінші ойыншының интонациясымен айтып, қозғалысын қайталауға тырысады. Одан кейін келесі бала атын айтады және қозғалысын көрсетеді, барлығы қайталайды, және т. б. ойын барлық балалар аттарын атап шыққанға дейін қайталана береді.

«Доп кімде?»

Ойыншылар шеңбер жасап тұрады. Ойын бастаушы тағайындалады. Ол шеңбердің ортасында тұрады, қолдарын арқасына ұстап бір-бірімен тығыздалып тұрады. Тәрбиеші допты (диаметрі 15 см-ден аспайтын) кімге болса да біреуіне береді, балалар оны арттарымен шеңбер жасай бір-біріне береді. Бастаушы доптың кімде екенін табуға тырысады. Ол: «Қолыңды» деп кімге айтса, сол екі қолын алға шығарып, алақанын жайып, жоғары көтеруге тиіс, онда ол оның қолында доптың жоқ екенін көрсетеді. Егер басқарушы добы бар екенін тапса, ол допты алады да шеңберге тұрады, ал доп табылған бала ойынды басқара бастайды. Ойынға балалардың ықыласы болмағанға дейін ойын қайталана береді.

«Қол ұстасып жүру»

Ойыншылар екі шеңбер құрады, бірі екіншісінің ішінде және қолдарынан ұстасады. Ұстаздың белгісі бойынша аталған жаққа қарай қозғалыс басталады (жүріс немесе ақырын жүгіріс). Қозғалысы берілген тарапқа (жаяу немесе баяу жүгіру). Ән немесе музыкалық сүйемелдеумен ритмикалық жаяу жүрісті ұсынуға болады.

«Назар аудар!»

Ұстаз балаларға өзі атаған барлық қозғалысты орындауға ұсынады, бірақ бұл ретте мүлдем басқа қозғалысты көрсетеді. Мысалы, мұғалім былай дейді: «итереміз!», бірақ өзі қолын жоғары көтереді. Ойынды шеңбер ретінде тұрып немесе басқа тұрыспен де жүргізуге болады.

«Орын ауыстырайық!»

Балалар шеңбер құрып тұрады. Ұстаз қандай да бір бірдей ерекшелігі бар балаларға орындарын ауыстыруды ұсынады: қара шаш, ақ кеудеше, үй жануарлары және т. б. Мысалы, былай дейді: «Велосипеді бар балалар орындарын ауыстырсын!». Балалар орындарымен ауысады.

«Соқпақ, қар ұшқыны мен омбы»

Балалар бір лекке сапқа тұрады. «Соқпақ» белгісі бойынша ойыншылар алдында келе жатқан ойыншының иығына қолын қояды. «Ұшқын қар» белгісі бойынша: бір орнында айналады, «Омбы» белгісі бойынша отырады.

«Дәулер мен құртақандар»

Балалар бір лекке сапқа тұрады. «Дәулер» белгісі бойынша ойыншылар аяқтарының ұштарымен, қолдарын аспанға созып жүреді, содан кейін қалыпты түрде жүреді. Ал «Құртақандар» белгісі бойынша: жартылай отырып жүреді. Солай кезектестіре береді.

«Ара»

Ойыншылар шеңбер құрып отырады. Шеңбердің ішінде доп домалап жүреді. Ойыншылар қолдарымен оны өздерінен итеріп, басқа балалардың аяғына тигізуге тырысады. Доп тиген ойыншы шеңбер ортасына арқасын қаратып, теріс қарап отырады, ол келесі ойыншыға доп тигенге дейін ойынға қатыса алмайды.

Ережелері: допты тек қолмен дөңгелетуге болады, допты тоқтатуға, ұстап алуға болмайды.

«Мүсіндер»

Ойыншылар шеңбер құрап тұрып, допты бір-біріне қолмен лақтырады. Допты ұстай алмаған ойыншы жазаланады: ойынды бір аяқпен тұрып жалғастырады. Егер мұндай тұрыста ол допты ұстап алса, онда жаза алынып тасталады, яғни ол екі аяғымен тұра береді. Егер тағы бір қателік жасалса, ойыншы бір тіземен тұрады. Үшінші қате кезінде ол екі тізеге тұрғызылады. Егер бұл жағдайда ойыншы допты ұстап алса, одан барлық жаза алынып, ол ойынды екі аяқпен түрегеп тұрып жалғастырады. Ал егер ойыншы сәтсіздікке ұшыраса, ойыннан шығуына тура келеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (Қазақстан Республикасы Үкіметінің 13.05.2016 ж. № 292 Қаулысы)
- Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы (Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым Министрлігі, 2016 жыл.)
- *Бланин А.А.* Мектеп жасына дейінгі балалардың қимыл белсенділігі мен дене бітіміне байланысты дене қасиеттерінің қалыптасуы. Автореферат. Пед.ғылымдарының кандидаты. МГАФК – Малаховка, 2000
- *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* – Сауықтыру ойындары. 2 жастан 7 жасқа дейінгі балаларға арналған. – М.: ТЦ Сфера, 2009
- *Вавилова Е.Н.* – 3–7 жастағы балалардың негізгі қимылдарын дамыту. Жұмыс жүйесі. – М.: Скрипторий баспасы, 2003, 2010.
- *Вареник Е.Н.* – 5–7 жастағы балаларға арналған денешынықтыру-сауықтыру. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- *Голомидова С.Е.* Қалыптан тыс сабақтар. – Волгоград баспа-сауда үйі «Корифей», 2005
- *Доман Г.* Бала денесін қалай мінсіз шыныққан ету керек. Ағылшын тілінен аударған. – М.: АСТ, Аквариум, 2000.
- *Козина О.Б.* «Балалар мен ата-аналарға арналған көңілді Білім берудегі денсаулық сақтау технологиялары». Ярославль –Даму академиясы, 2005
- *Картушина М.Ю.* Денсаулықтың жасыл алауы. Педагогтерге арналған әдістемелік құрал. МДББМ. – Арнайы баспа: Балалық-Пресс, 2010.
- *Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.* – Сауықтырудың дамыту педагогикасы. (Мектепке дейінгі жас): Бағдарламалық-әдістемелік құрал.– М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000

- *Мащенко М.В., Шишкина В.А.* Мектепке дейінгі жастағы балаға арналған . – М.: Уражай, 2010

- *Г.Н., Матвиенко Н.И., Кутергина Н.В., Жигайло Г.Ю.* – Астана, 2009

- *Музыка О.В.* Бағдарламалық-әдістемелік жұмыс: М.А. Васильева Редакция бағдарламасымен, бағдарлама бойынша кешенді бағдарлама. – Волгоград: Ұстаз, 2010

- *Пензулаева Л.И.* Бала бақшадағы. Сабақ конспектісі. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.

- *Подольская Е.И.* Мектеп алдындағы даярлық топ балаларында жалпақтабан мен арқа омыртқа ақауларының алдын алу. – М.: Скрипторий баспасы, 2009

- *Степаненкова Э.Я.* Денешынықтырудың әдістемесі мен теориясы. – М.: «Академия» баспа орталығы, 2011.

- *Степаненкова Э.Я.* Қозғалыс ойындары жинағы. 2–7 жастағы балаларға арналған / – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.

- *Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А.* Мектепке дейінгі балаларға арналған . М.: АCADEMIA, 2000.

- *Чернышенко Ю.К.* Мектепке дейінгі балалардың жүйесіндегі инновациялық технологиялардың ғылыми-педагогикалық негіздері. Автореф. докт. дис. Краснодар, 2004.

- *Чупаха И.В.* Инновациялық тәжірибенің ғылыми-практикалық жинағы. «Денсаулық сақтау технологиялары» бағдарламасын жүзеге асыру орайындағы «Дені сау бала» бағдарламасы. – Ставрополь «Халықтық білім беру», 2013 .

МАЗМҰНЫ

Түсініктеме.....	3
Ұйымдастырылған оқу қызметінің перспективалық жоспары.....	43
Ұйымдастырылған оқу қызметінің жоспарлары.....	64
№ 1 қосымша.....	249
№ 2 қосымша.....	262
№ 3 қосымша.....	268
№ 4 қосымша.....	274
№ 5 қосымша.....	278
№ 6 қосымша.....	283
Пайдаланылған әдебиеттер.....	299

Денешынықтыру Физическая культура

Юркова Елена Анатольевна Юркова Елена Анатольевна

Әдістемелік нұсқау Методическое руководство

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың для педагогов
үлгілік оқу бағдарламасы бойынша старшей группы (5–6 лет)
ересектер тобы (5-6 жас) по Типовой учебной программе
педагогтеріне арналған дошкольного воспитания и обучения

Әдіскер *Б.С. Тажина* Методист *Б.С. Тажина*
Редакторы *М.Қ. Солтангазина* Редактор *М.К. Солтангазина*
Аудармашы Ш.Адасбаева Переводчик *Ш.Адасбаева*

Қазақстан Республикасы, Республика Казахстан,
«Алматыкітап баспасы» ЖШС, ТОО «Алматыкітап баспасы»
050012, Алматы қаласы, 050012, г. Алматы,
Жамбыл көшесі, 111-үй, ул. Жамбыла, 111,
тел. (727) 250 29 58, факс: (727) 292 81 10. тел. (727) 250 29 58; факс: (727) 292 81 10.
e-mail: alkitap@intelsoft.kz e-mail: alkitap@intelsoft.kz
www.almatykitap.kz www.almatykitap.kz