

«Оңға бір, солға бір»

(Ашық оқу іс-әрекеті)



Тәрбиеші: Романова Г.Б.

Шымкент 2021 ж

Ашық оқу іс-әрекет

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: Дене шынықтыру

Негізгі қимыл: «Бір оңға, бір солға!»

Мақсаты: Балалардың бойында салауатты өмір сүруге, музыка ырғағына сәйкес күнделікті, физикалық жаттығулар жасауға, спортқа деген қызығушылығын арттыру мен ойнау, ойлау қаблеттерін дамыту соның негізінде тұлғаның үлесімді дамуын қалыптастыру.

Қолданылатын көрнекіліктер: Әр балаға екі жалаушадан, қимылды ойынға арналған атрибуттар т.б.

Іс-әрекет барысы:

I-Ұйымдастыру бөлімі

Шағын топпен қатарға тұрып, музыка ырғағымен, Сап-тізбекте бірінің артынан бірі көрнекі бағыт бойынша шеңбер болып жүру.

1. Жүру, жай жүру.
2. Аяқтың ұшымен.
3. Өкшемен жүру.
4. Қолдарын жанына созып жүру.
5. Қос аяқпен секіру.
6. Адымдап жүру
7. Ирелендеп жүру.
8. Жай жүру, жүгіру.
9. Шеңбер болып жүріп, жалаушаларды алып шеңбер болып тұру.

II-бөлім. Жан-жақты дамыту жаттығулары;

Қайырлы күн досым!

Қайырлы күн досым!

Бүгінгі күн сізге,

Сәттілікке толсын!

Сәлеметсіздер ме, қонақтар! Здравствуйте! Good morning!

1. **Бастапқы қалып:** аяқ бірге, қол төменде. 1-қолды жоғары көтеру, 2-қолды оңға сермеу, 3- солға сермеу, 4-бастапқы қалыпқа оралу. 3-4 рет қайталау.
2. **Бастапқы қалып:** аяқ арасы ашық, қол төменде. 1-оң қолды көтеріп, солға иілу, 2-бастапқы қалыпқа оралу. 3-4 рет қайталау.

3. **Бастапқы қалып:** аяқтың арасы ашық, қол төменде. 1-оң қолды жоғары көтеру, 2-түсіру. 3-сол қолды жоғары көтеру, 4-бастапқы қалыпқа оралу. 3-4 рет қайталау.

4. **Еркін тыныс алу жаттығулары**

Тосын сәт: Таусоғар мен желаяқ кіріп балалармен ойын ойнады.

Қимылды ойын:

«Өз үйінді тап!»

Мақсаты: Ептілікке, жылдамдыққа, баулу

III-Еркін тыныс алу жаттығулары













