

МКҚК №11 «Аружан» бөбекжай-бақшасы

Бекітемін
№11 «Аружан» бөбекжай
бақша басшысы
А.Ш.Есбол
«29» тамыз 2018ж

«Нысананы дәлде!»

(Ашық оқу іс-әрекет)

№3 «Күнбағыс» тобы
Тәрбиешілер: Мусабекова Н.П
Сулейменова К.А

Шымкент қаласы

Ашық оқу іс-әрекет

Білім саласы: «Денсаулық»

Білім бөлімі: Дене шынықтыру

Негізгі қимыл: «**Нысананы дәлде**»

Мақсаты: Балалардың бойында салауатты өмір сүруге, күнделікті физикалық жаттығулар жасауға, спортқа деген қызығушылығын арттыру. Құм салынған дорбашаның дұрыс ұшуына бағыт беріп, дорбашаның астынан қос қолмен, көлденең нысанаға лақтыруды үйрету.

Қолданылатын көрнекіліктер: Әр балаға екі түрлі-түсті жапырақшадан, шығыршықтар, доғалар, кегелдер, гимнастикалық орындықтар, әр балаға құм салынған капшықтар,

Іс-әрекет барысы :

I-Ұйымдастыру бөлімі

«Орманға пойызбен саяхат!»

Шағын топпен қатарға тұру. Сап-тізбекте бірінің артынан бірі көрнекі бағыт бойынша жүру.

Музыкаға сәйкес; Қане кімнің бойы ұзын,

Паравозы пойыздың!

Қатар, қатар тұрайық,

Пойызды біз құрайық!

Ал, паравоз баста алға,

Бәрімізді басқарда.

Пыш-пыш-пыш біз кеттік,

Жүрісті біз үдеттік!

(Орманға да біз жеттік, бой жазу жаттығуларын жасап алайқ)

1. жаймен жүру

2. Қол жоғары, аяқтың ұшымен ұзын болып жүру

3. Қол тізеде қысқа болып жүру

4. Қол желкемізде, өкшемен жүру

5. Қос аяқпен секіру *(Тастардан секіру)*

6. Адымдап жүру *(Кедергі ағаштарды қою)*

7. Ирелеңдеп жүру *(Ағаштардан)*

8. Соқтығыспай бытырап жүру *(Үлкен алаңда)*

9. Жай жүру, жүгіру, *(Ағаш құлап жатыр екен)* кері жүгіру, жай жүріп, терең тыныс алу

10. Шеңбер болып жүріп, жапырақты алып 3-қатарға тұру.

II-бөлім. Жан-жақты дамыту жаттығулары;

(Күз мезгіліндегі ормандағы өзгерістерді бақылайықайық, таза ауада дем алып, бой жазып, ойындар ойнап демалып қайтайық.

Алдымен барлығымыз отырып, қолымыздағы жапырақшаны жерге қоямыз да мұндағы қонақтармен амандасып алайық)

Қайырлы күн досым!

Қайырлы күн досым!

Бүгінгі күн сізге,

Сәттілікке толсын!

Сәлеметсіздер ме, қонақтар! Здравствуйте! Good morning!

(Барлығымыз жапырақшаларды алып орманды тамашалайық)

1. «Қарау» Б.қ: Аяқ бірге, қол төменде: 1-жапырақпен қолды алға созу, қарау; 2-жоғары көтеру. 3-жанымызға созу. 4-б.қ оралу. 3-рет.
2. «Жаңбырдың сіркіреуі» Б.Қ: Аяқ бірге, қол төменде; 1-оң қолды жоғары көтеріп, жапырақты 4-рет сілтеу. 2-б.қ оралу. 3-сол қолды жоғары көтеріп, жапырақты 4-рет сілтейміз. 4-б.қ оралу.
3. «Желдің тұруы» Б.Қ: Аяқ алшақ, қол жоғары; 1-оңға иілу. 2-б.қ оралу. 3-солға иілу. 4-б.қ оралу. 3-рет.
4. «Құстар су ішеді» Б.қ: Қолды артқа ұстап, тізелеп тұру. 2-сәл ғана еңкейіп, басты төмен түсіру. 3-жоғары көтеріп, жай ғана шайқау. 5-Қолды жанымызға созып, қанат қағу. 6-б.қ. Оралу.

(Шеңбер бойымен жүріп, орманды аралап, екі қатарға тұру)

Негізгі тапсырмалар;

- а) Шығыршықтан секіріп, доғаның астынан өтіп, ирелең жолдармен жүріп, доптарды әкелу.
- б) Гимнастикалық орындық үстінен тепе-теңдікті сақтап өтіп, судың шетіндегі жатқан құм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алып, нысанаға дәлдеп лақтыру.

Қимылды ойын:

«Түрлі -түсті жапырақтар»

Мақсаты: Ептілікке, жылдамдыққа, баулу

III- Еркін тыныс алу жаттығулары

Қимыл-қозғалысы аз ойын ойнап шығып кету.

