

«Тексерілді»
«№23 «Толатай» бөбекжайы»
жедел басқару құқығындағы
МКҚК әдіскері
К.Е.Бернизова

Ұйымдастырылған ашық іс-әрекет
Тақырыбы: «Шынықсаң - шымыр боласың»



Дайындаған: Төленова Б.С.

2025 жыл

Тақырыбы: «Шынықсаң - шымыр боласың»

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты: Балаларға жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруды үйрету; кадамды алмастыра жүру дағдыларын дамыту.

Құрал-жабдықтар

Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, доптар, арқан, кегділер.

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің барысы

1. КІРІСПЕ БӨЛІМ

- Балалар, қыз мезгілі келіп, айналаның барлығын әппақ қар жапты.
- Қыс мезгілінің қандай ерекшеліктерін білесіңдер? Қыста ең бірінші қар жауады, боран соғады, жаңа жыл мерекесі келеді, қардан аққала жасаймыз.
- Балалар, қыста ауа тазара түседі. Зиянды заттар азаяды, оларды қар өзіне сіңіріп алады. Ал, суық ауаның әсер етуі қан айналымын жақсартады.

Педагог:

- Топ басшысы, баянат бер!
- Топ, Оңға!
- Солға!
- Айнал!
- Ал, енді музыка әуенімен кадамды алмастыра жүреміз. Тамаша!
- Енді, жүгіреміз.

Музыка әуенімен балалар кадамды алмастыра жүреді, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіреді. Педагогтің белгісі бойынша балалар аяқтың ұшымен, өкішемен, тізені жоғары көтеріп жүреді; жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларына дайындалады.

2. НЕГІЗГІ БӨЛІМ

2.1. Жалпы дамыту жаттығулары

Педагог:

- Балалар, жалпы дамыту жаттығуларын жасауға дайынбыз ба? Еркін дем алып, денемізді бос ұстаймыз. Жаттығуларды бастаймыз.

1. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - оңға адым жасап, қолдарын жанына жіберу;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа да қайталанады және 5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып: аяқ алшак, дене тік, қол белде

1 - оңға еңкейіп, сол қолын басына қою;

2 - бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 5 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде

1 - 2 - отырып, қолдарын алға созу;

3 - 4 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып: жерде отырып, қолдарын артқа түзу тірейді;

1 - аяқтарын түзу ұстап, жоғары көтеру "бұрыш" жасау (нықтарын кушитпау);

- 2 - бастапқы қалып (жаттығу 5 рет қайталанады).
5. Бастапқы қалып: тізеге отырып, қолды белге қою;
1 - денені оңға бұрып, оң қолды сол жақ аяқтың өкшесіне тигізу;
2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).
6. Бастапқы қалып: арқаға жатып, қолдарын бастарына қою.
1 - оң аяғын түзу көтеріп, саусақтарын башпайларға тигізу;
2 - бастапқы қалып (3-4 - жаттығу сол жаққа орындалады, жаттығу 5 рет қайталанады).
7. Бастапқы қалып: дене тік, қол белде.
1 - 4 - дейін санау арқылы оң жаққа секіру, 5-8 санау арқылы сол жаққа секіру, 9-12 - екі аяқпен секіру, кідіріс жасап, жаттығуды 2-3 рет қайталау.

2.2. Негізгі қимыл жаттығулары

- арқаннан аттап секіру;
 - допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру
- Педагог балаларға "арқаннан аттап секіру" және "допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру" жаттығуларын көрсетеді. Педагог көрсеткен жаттығуларды балалар орындайды. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.

2.3. "Ұйқыдағы түлкі!" ойыны.

Шарты: балалар арасынан "түлкі" сайланады. Ол алаңның бұрышына тұрады да, ұйқыға кеткендей кейіп танытады. Балалар алаңда түрлі бағытта жүгіріп ойнайды. Жүргізуші: "Түлкі оянды" дегенде, барлық бала "түлкіден" сызықтың арғы жағындағы "үйге" қашады. "Түлкі" оларды қуалап ұстауға тырысады.

2.4. "Кеглилерді құлату" ойыны.

Ойыншылар сызықтың ар жағына, оған қарсы 1,5-2 м қашықтықта кеглилер тұрады. Балалардың қолында доптары болады. Белгіге қарай ойыншылар доптарды кеглилерге қарай домалатып, оларды құлатуға тырысады. Келесі белгі бойынша балалар доптардың артынан барып, құлаған кеглилерді көтереді. Әрбір ойыншы кеглилердің қанша рет құлағанын санайды.

3. ҚОРЫТЫНДЫ

- Балалар, бүгін көп жаттығулар жасап, шаршаңқырап қалдық, енді денемізді дем алдырып, тыныс алу жаттығуларын жасайық.

Тыныс алу жаттығуларын жасау кезінде педагог балалардың қолдарын жоғары көтеріп, дем алып, қолдарын төмен түсіріп, дем шығару жаттығуларын дұрыс жасауын қадағалайды. Балалар шеңбер бойымен ақырын жүріп аяқ-қолдарын сілкілеп, ағзаның толық демалуына мүмкіндік береді. Тыныс алу жаттығуларының соңына қарай педагог оқу қызметінің аяқталғанын хабарлайды.

