

ЖШС «Нұр-Тілек» балабақшасы

«Рухани жаңғыру» бағдарламасын жүзеге асыру бойынша іс-шара

«Дені саудың жаны сау»

Өткізген: Шаштыбаева К.Ұ

2021-2022 оқу жылы

Тақырыбы: «Дені саудың жаны сау»

Мақсаты :Бір қатармен арақашықты сақтап жүру,жүгіруге үйрету.Жаттығуларды дұрыс орындауын үйрете отырып ,төзімділікке жылдамдыққа ,ептілікке тәрбиелеуді жалғастыру.Денелерін шынықтырып ,сымбатты түзу өсуге деген қызығушылықтарын арттыру.

Көрнекілігі:доптар,күрсаулар,жұмсақ күрсаулар,арқан.

Барысы:балалар бір қатарға тұрып сап бұзбай жүреді ,шеңбер құрып тұрады.

Күн болып күлеміз,

Шуақ боп жайнап жүреміз.

Денемізді шынықтырып,

Ұзақ өмір сүреміз.

Тәрбиеші:Балалар,мықты болу үшін не істеуіміз керек?Қарандаршы,бүгінгі күн қандай тамаша :күлемдеген күнде бізбен бірге жаттығулар жасағысы келгендей.Жаттығу жасауға дайынсындарма?Балалармен амандасып флешмобты бастайды.

Балалар:

Қиындықтан қашпаймыз

Шынығамыз жастай біз

Көңілді әуен сазымен

Жаттығуды бастаймыз.

Флешмоб «Қара жорға» әні

1.Б.қ:Музыка ырғағымен орындау.Қол белде,аяқ қосулы.Басты оң иыққа қарай қисайтып,б.қ келу;сол жаққа қисайтып б.қ келу.Иықты жоғары-төмен көтеріп түсіру.

2.Б.қ:Музыка ырғағына сәйкес етіп орындау:аяқ иықтың деңгейінде,қол жартылай бүгулі кеуде тұсында ұстау. «Ат үстінде»-жаттығуын орындау.

3.Б.қ:Отыру,қол белде.Иықты алға артқа қозғау.

4.Б.қ:тұру ,қол алда кеуде тұсында.Айнала секіру.

Тыныс алу жаттығулары: «Хош иісті бәйшешек»

Тыныс алу жаттығулары: «Хош иісті бәйшешек»

Тәрбиеші: Жарайсындар, балалар. Менімен бірге алыс сапарға шыққыларың келеме? Сендерге кеме мен серуенге шақырамын. Жолдан маған өздерінің ептіліктеріңді көрсетесіңдер, жарайма?

1. Құрсаулардан қос аяқтап секіріп шығу.
2. Жұмсақ құрсауларды лақтырып, нысанаға ілу.
3. Допты қос қолдап ұстап лақтырып дөңгелек арасынан өткізу.

Тәрбиеші: Кемеге жеттік. Жайғасып отырып алайық. Жолымызды ән айтып, жұмбақ тақпақ айтып қысқартайық.

Балалар жұмбақ жасырады, тақпақ айтады, «Біз бақытты баламыз» әнін орындайды.

Тәрбиеші: Жарайсындар, балалар. Міне «Айгөлек» аралына да келіп қалдық. Қандай тамаша айнала! Менімен ойнағыларың келеме? Кәне, кім жылдам жүгіреді көрейін.

Ойын: «Мені қуып жет»

Тәрбиеші: Жарайсындар! Ал енді екі топқа бөлініп «Арқан тартыс» ойынын ойнап жіберейік. Қай топ жеңе алады екенсіңдер көрейін.

«Арқан тартыс» ойыны.

Тәрбиеші: Жарайсындар, балалар. Бүгінгі таза ауадағы ойындар сендерге ұнады ма?

Балалар: Иә

Балаларды сапқа тұрғызады. Саппен жүргізеді.

