

Кедергілерден аттап жүру,

тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов.Б

Әтілетін орын: Спорт зал

Күні 25.02.2026 ж

Ересек топ: «Қарлығаш» тобы

Дене шынықтыру жетекшісі: Толегенов. Б

Білім беру саласы: Денсаулық

Ұйымдастырылған оқу қызметі: Дене тәрбиесі

Тақырыбы: кедергілерден аттап жүру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.

Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, денешынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл- қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

Көрнекілігі: доп, кедергілер, т.б

Денсаулық сақтау технологиясы:

Негізгі қимылдар

Балалар марш екіпінмен далаға алып шығамыз. Балаларды бір қатар сызыққа тұрғызып сәлемдесу, оңға солға бұрылуды ұйымдастырылған іс-әрекеттер арқылы жүзеге асырылады.

Ізденіу ұйымдастырушы:

Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары:

Бір қапыпты шеңбер бойымен бір қалыпты жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау. Шеңберді айнала жүріп қолдарын жоғары көтеріп аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру. Бір қатар сапқа тұру.

Негізгі бөлім:

Балаларды шеңберге тұрғызу.

Жалпы дамытушы жаттығулар

1. Аяқ арасын кен ашып тұрамыз. Басымызды оңға және солға алға артқа шалқайтамыз.
2. Сол қолды жоғары көтеріп оң қол төмен түсіреміз алға артқа сермейміз.
3. Жүзу жаттығуы қолды жүзген сияқты қолды серменіз.
4. Оң қолды жоғары көтеріп солға иілеміз, сол қолды жоғары көтеріп оңға созыламыз.

Аяқтың арасын кен ашып тұрамыз қол екі жаққа созылған денемізді оңға
солға бұрамыз .

6. Қолды еңкейіп аяққа тигізуге тырысамыз алға артқа еңкейіп шалқайамыз.

7 Аяқты бірге қойып қолды белге қойып отырып тұрамыз.

8 Аяқ ұшына тұрып бүкіл денемізді жоғары созамыз.

Қимылды ойындар

Сақина ойыны

Балалар бір қатарға тұрғызып алақандарын жауып тұрады. Педагог алақанына сақинаны алып бір балаға сақинаны салып сақина сақина шық дегенде алақанында сақинасы бар бала жүгіріп шығады. Қалған балалар қуып ұстап алуы керек

Қорыту, рефлексия

Шеңберіңіз: Аял

25.02.2026.