

№28 Ақбота бөбекжай- балабақшасы

Көңілді жаттығулар

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов. Б.

2025 жыл

Көңілді жаттығулар

Өтілетін орын: спорт зал

Күні: 22. 10. 2025

Тобы: Балауса

Дене шынықтыру жетекшісі: Төлегенов. Б.

Білім беру саласы: Денсаулық

Мақсаты: Балаларды денсаулыққа, ойынға деген қуштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.

Міндеттері: қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.

Денсаулық сақтау технологиясы:

Негізгі бөлім:

Балалар марш екпінімен залға кіру. Балаларды бір қатар сапқа тұрғызу. Зал ішін айнала қолды кеудеге қойып жүгіру. Қолдарын жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүреміз, қолды белге қойып өкшемен жүреміз. Балаларды маршпен жүргізіп бір қатарға тұрғызамыз.

Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау

Балаларды шеңберге тұрғызу.

1Жаттығу:

қолды белге қойамыз аяқ арасы иық денгейінде ашамыз басымызды оңға және солға айналдырамыз.

2Жаттығу:

қолды төмен түсіреміз аяқ арасы алшақ оң және сол иықты бүгешікке дейін көтереміз.

3Жаттығу:

аяқ арасы иық денгейінде алшақ қолымызды иықтан толық алдыға және артқа айналдырамыз.

4Жаттығу:

қолды шынтақтан алға бүгеміз, қолымызды ішке және сырқа айналдыру.

5Жаттығу:

Қолыды шынтақтан бүгіп кеуде түсқа ұстаймыз, саусақтарымызды айқастыра қолды құлыпқа ұстаймыз. Білегімізді оңға солға айналдырамыз.

6Жаттығу:

Қолды белге қойып белімізді оң жаққа және сол жаққа айналдырамыз.

7Жаттығу:

Қолымызды тізеге ұстаймыз тізене ішке және сыртқа алма кезек айналдыру.

Қимылды ойындар:

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.

«Допты қуып жет» ойыны:

Шарты: Жаттықтырушы балалардың атын атап шақырып допты қуып жетуді онымен ойнауды айтады. Жаттықтырушы допты домалатып жіберіп сол балаларға допты қуып жетейіктеп допқа қарай жүгіріп алуға көмектеседі допты ұстап алған бала жаттықтырушыға алып келеді. Жаттықтырушы басқа бағытқа қарай лақтырады

«Тақия тастамақ» ойыны

Мақсаты: Балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын, бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру.

Ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін арттыру. Балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Ойынның шарты:

Балалар ойын бастаушының айналасына шеңбер құрып тұрады. Ойын бастаушы ойыншылардың біріне тақия береді. Ойын бастаушының белгісі бойынша бытырап қашады. Ойын бастаушы тақияны алған ойыншыны қуып жетіп, оған тигізіп тақияны алады. Қуғыншыдан қашқан кезде келесі балаға бере алады. Егер ойын бастаушы тақияны ұстап жүрген ойыншыны ұстап алса, ол ойын бастаушының қалауы бойынша: Өлең немесе тақпақ айтып береді.