**Кашкинова Айтолқын Жолдасқызы**

**Ересек тобы**

**Білім беру саласы: Денсаулық**

**ҰОҚ: Дене шынықтыру**  **"Ұзындыққа екпінмен секір!"**

Оқу қызметінің мақсаты:

 Балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру дағдыларын дамыту; Балаларды эстетикалық  қарым-қатынас пен  ізгілік ережелеріне, ептілік пен жылдамдыққа, ерік сапаларына тәрбиелеу; қимыл жаттығуын жасауда шыдамдылығы мен белсенділіктерін арттыру.

**Әдіс-тәсілдер:**

 түсіндіру, көрсету, кері байланыс, миға шабуыл, "Бақ-бақ" пысықтау ойыны,

**Құрал-жабдықтар:**

Дене шынықтыруға арналған киімдер, музыкалық аппаратура, доптар, кішкентай жалаушалар, көктемгі гүлдер букеті, екі үлкен құрсау.

2. Үлестірмелі материалдар: Кішкентай жалаушалар
 Оқу қызметінің барысы:

**Кіріспе бөлім:**

**1.1.**Балалар залға қатар түзеп кіреді. Педагогтің белгі беруі бойынша залды айнала шеңбер жасап тұрады.

  Бүгін балалар, оқу қызметінде сендер ептілік көрсетулерің керек! Қазір бәріміз сапқа тұруға дайындаламыз.

**1.2.**
Балалар саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұрып, қатармен жүреді, қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасайды; қайтадан қатарға бір-бірден тұрып, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүру, жүгіру жаттығуларын жасап, біртіндеп жалпы дамыту жаттығуларын жасауға тұрады.

**2. Негізгі бөлім:**

**2.1. Жалпы дамыту жаттығулары (жалаушалармен)**
Педагог:
- Балалар, екі қатарға түзу тұрамыз. Енді менімен бірге жаттығуларды орындаймыз. Қолдарыңдағы жалаушаларымызды жоғары көтеріп, желбіретеміз!  Жарайсыңдар! Енді осы жалаушалармен жаттығулар жасаймыз!

1. Бастапқы қалып дене тік, аяқ алшақ, жалауша төменде.
1 - Оң қолды жоғары көтеріп, сол қолды жанына жіберу;
2 - Бастапқы қалып жаттығуды келесі қолмен қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады.

**2.2. Негізгі қимыл жаттығулары**
- Ұзындыққа екпінмен секіру;
- Допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру;
- "Аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу.
Педагогтің: Сапқа тұр! - деген дауысы шығады.
Команда капитандары балаларды екі командаға бөліп тұрғызады. Педагог балаларға ұзындыққа екпінмен секіру, допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру және "аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеу жаттығуларын кезек-кезек көрсетеді. Екі команда өздеріне берілген  тапсырмаларды орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды. Ұзындыққа екпінмен секіру жаттығуын орындау кезінде педагогтің белгі беруіне баса назар аудару керектігі ескертіледі. Допты бір-біріне екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру жаттығуын орындау кезінде педагог балалардың бір-біріне беттеріне лақтырып қалмаулары үшін алған бағытта адамның көкірек тұсын қарап алу маңызды екендігін естеріне салады. "Аюша" алақан мен табанды тіреп, түзу еңбектеуде дене тепе-теңдігін сақтау қажеттігі ескертіледі. Жаттығуларды жақсы жасап жатқан балаларға "Ептісіңдер!", "Жылдамсыңдар!" және "Тамаша!", "Бәрекелді!" деген сөздер айтып, шабыттандырып отырады.

**2.3.**Педагог балалардың негізгі қимыл жаттығуларын қалай игергендерін тексеру мақсатында "Бақбақ" пысықтау ойынын өткізеді.
Педагог:
- Балалар, "Бақбақ" ойыны жаңа ойын, сондықтан сендерге қызықты болады. Ол үшін алдымен ойынның ережесімен танысып алайық.
 Балаларды екі командаға бөліп, екі үлкен құрсауға отырғызады. Педагог балаларға "Бақбақ" деп белгі бергенде балалар құрсаулардан жүгіріп шығып, жердегі шашылып жатқан бақбақ гүлдерін себетке жинап,  жарысулары тиіс. Екі командаға екі себет беріледі. Ойын аяқталғанда педагог себеттегі жиналған гүлдерді санап, қай команда жеңгендерін айтады.

**3. Қорытынды бөлім:**

Педагог:
 Балалар бірінің артынан бірі тұрып, тыныс алу жаттығуларын педагогтің көрсетуі бойынша орындайды.
Педагог:
- Балалар, бүгін бәрің шаршадыңдар, ақырын, асықпай, жүрейікші! Біз бүгін гүлдердің далада қалай жайқалып, өсіп тұрғандарын көрдік.

- Тақтаға қарап, музыка әуенімен сол гүлдердің жайқалғанын өзіміз көрсетейікші, балалар! Қолдарымызбен ақырын қимылдар жасаймыз. Қолдарымызды екі жанымызға жіберіп, тағы да жайқалтамыз. Педагог балалармен бірге жүріп келе жатып, екі қолдарымен аяқ үйлесімділігін келтіріп, ырғақтық жаттығулар жасайды. Балалар, демімізді ішке тартып, терең дем алып, қайтадан ақырын демімізді сыртқа шығарамыз. Тағы да қайталаймыз. Керемет! Оқу қызметі аяқталды, сау болыңдар!