**Білім беру саласы:** «Денсаулық»

**Оқу қызметі:** Дене шынықтыру

**Тақырыбы:** Біз спортпен айналысып тез өсеміз.

**Мақсаты**: Балаларға салауатты өмір салтын насихаттауға, дене шынықтырудың адам денсаулығына пайдасы туралы түсіндіру,дене шынықтырумен жиі айналысу.Жарыс ойындарын қызығушылықтарын тудыру және бір-біріне деген достық қарым-қатынастарын орнату.

**Құрал-жабдықтар:** кеглилер, доп, обруч, таякшалар, құлыптар, гимнастикалық дарожка, перамида.

**Нұсқаушы:** Топ түзел! Тік тұр! Сәлеметсіздер ме балалар! Балалар бізге бүгін қонақтар келіпті олай болса амандасайық!

**Балалар:**

Біз балдырған тең басқан,

Дос құшағын кең ашқан ,

Тілегіміз әділдік ,

Ашық болсын кең аспан,

Қайырлы күн апайлар!

**1-бөлім: Жалпы дамыту жаттығулары:**

1. *«Сағаттар».* Сағат тілі тәулік бойы тыным таппай соғады. Б.қ.: аяқтарының арасын сәл ашып тұрады.
2. – қолдарын алға қарай сермейді – «тик» (дем алады); 2 – қолдарын артқа сермейді – «так» (демін шығарады).
3. *«Әтеш».* Таң атпай әнге басады, әтешім ұйқы ашады. Б.қ.: аяқтарының арасын ашып, қолдарын түсіріп тұрады. 1 – қолдарын қапталға қарай көтереді (дем алу).
4. – «Ку-ка-ре-ку» деген сөздермен өздерінің санын соғады (демін сыртқа шығару).
5. *«Сорғы».* Суды толтыра сорып, гүлдерді суарамыз. Б.қ.: н.т.
6. – қапталға қарай иіледі (дем алу).
7. – қолдарын қимылдатады, «с-с-с» деп дауыстап айтады (демін сыртқа шығару).
8. *«Семафор».* Жанып тұрса семафор, бізге қауіп төнбейді. Б.қ.: аяқтарын қосып отырады.
9. – қолдарын қапталға көтереді (дем алу).
10. – демін созып шығарып, қолдарын төмен түсіреді «с-с-с» деген дыбыс шығарады.
11. *«Тыныстау».*

Б.қ.: денесін тіктеп, бойын бос ұстайды.

1. – мұрнының оң жағын сұқ саусағымен жауып, сол жағымен ақырын, ұзақ уақыт дем алады.
2. – дем алып болғаннан кейін, мұрынның оң жағын ашып, сол жағын сол қолдың сұқ саусағымен жабады. Мұрынның оң жақ тесігі арқылы демін созып, ақырын сыртқа шығарады, кеуде диафрагмасын мейлінше жоғары көтеріп, кеуде қуысын босатады.
3. *«Дем алу».*

Б.қ.: н.т.

1. – мұрын арқылы ақырын дем алады. Кеуде қуысы кеңейе бастаған кезде дем алуды тоқтатады және 4 секунд үзіліс жасайды.
2. – демін мұрын арқылы ақырын шығарады.

**Нұсқаушы:** Топ бір екіге санал, екі қатарға сапқа тұрамыз.

**Негізгі бөлім:** Сергіту сәті.

**Нұсқаушы:** Балалар олай болса бүгін бізге қонаққа Нолик келіпті қарсалайық.

**Балалар:** Сәлем Нолик біз сені асыға күттік.

**Нолик:** Сәлеметсіңдерме балалар көңіл күйлерің қалай. Балалар бүгін біз сендерге тапсырмалар алып келдік тапсырманы жақсы орнындасандар сендерге сыйлығымз бар.

**Балалар:** Біз сізбен ойнап жарысқымыз келеді.

**Нолик:** Олай болса балалар бәріміз екі топқа бөлініп ойнымызды бастайық.

**2-бөлім: Негізгі қимыл-қозғалыс ойындар :**

**1 ойын« Перамида»**

**Ойын шарты:** Балалар біз перамидаға бармас бұрын алдымыздағы кедергілерден

өтіп , алдымыздағы үлкен перамиданы құрастырайық Олай болса балалар мұқият боламыз.

**2 ойын- «Кім жылдам ойыны»**

**Ойын шарты:**  Бірінші  ойыншы қолына кубикті қолына алып , кедергілерден жүгіру арқылы белгіленген орыннан   айналып  келіп, екінші ойыншыға кубикті береді. Ойын ары қарай жалғасады, қай топ бірінші аяқтаса, сол топ жеңіске жетеді.

**3-ойын**  **«Допты жалғастыр»**

**Ойын шарты:** Балалар бір қатарға тұрып допты жоғарыдан жалғастырып, соңғы ойыншы аяқтың арасымен алға қарай береді, қай топ допты жоғарыға бірінші көтерсе сол топ жеңіске жетеді.

**4 –ойын « Сыйқырлы құлып»**

**Ойын шарты:** Балалар  екі қатарға сапқа тұрып кезекпен кедергілерден өтіп сыйқырлы сандықтағы құлыпты бірінші бала ашып , келесі бала барып жабады қай топ бірінші болса сол топ жеңіске жетеді.

**5 –ойын 4. Доппен жарысу**

Саптың ең алдында тұрғандардың қолында доп болады. Нұсқаушы белгі берісімен доп ұстаған екі ойыншы жүгіре шығып, допты баскетбол ойынының тәсілімен тездете алып жүріп, орындықты айнала келіп, доты өз командасының келесі ойыншысына береді де, өзі саптың ең соңында барып тұрады. Тапсырманы ойыншылардың бәрі орындап шыққанша ойын жалғаса береді. Қай команда бірінші келсе, сол команда жеңіске жетеді. Доп қолдан шығып кеткен жағдайда, сол жерден қайта жалғастыру қажет.

**Рефлексия**

Көңіл күйді қалпына келтіру, теріс эмоциядан, реніштен арылу.

**Тыныс алу жаттығулары**: әуе шары,

**Қорытынды:** Құрметті апайлар бүгінгі спорттық ойынымыз өз мәресіне келіп жетті. Келіп, тамашалап көргендеріңізге рахмет. Бүгінгі қатысқан бүлдіршіндерімізге алғысымды білдіремін.

Ұрпақ керек ертеңгі алды,

Болашақты болжайтын.

Дені таза,тәні таза,

Елін,жерін қорғайтын!

Денсаулық-басты байлық өмірдегі,

Нәр беретін асыл ғой көңілдегі.

Салауатты өмір салтын насихаттап,

Атанайық жақсы азамат өңірдегі.