## Тақырыбы: «Біз шымыр боламыз!»

 **«Біз шымыр боламыз!»** спортық ойын- сауық
**Мақсаты:**    Спорттық  эстафеталық  жарысқа қызығушылықты арттыру.

Спортқа деген сүйспеншіліктерін  нығайту.   Ептілікке,шапшаңдыққа жаттығу.  Балаларға ұлттық ойындарды ойната отырып, ұлт жандылыққа тәрбиелеу, патриоттық сезімдерін қалыптастыру.Балалардың қызығушылықтарын ояту.
**Көрнекі құралдар:**  доп, секіргіш,  доғал, гимнастикалық орындық, тығыз доп, асықтар, кеглилер,арқан.
**Жүргізуші:Сәлеметсіздер ме,құрметті ата-аналар, балабақша тәрбиешілері,қонақтар. «Аққу»тобында өткелі отырған** «Біз шымыр боламыз» атты спорттық ойын-сауыққа қош келдіңіздер.Біздің қатысушыларымызды қошеметтеп отырыңыздар.

 Спорт деген азанда,
        Алады да тұрғызып.
        Еріншектік аз  онда,
        Бастайды ойын бір қызық.
        Аязда да тоңбайсың,
        Ыстыққа да күймейсің,
        Сергектікті қолдайсың,
        Жалқаулықты сүймейсің,
        Бақыт сенен қашпайды,
        Өнер білген пайдалы,
        Спорт соның айғағы дей тұрып,
 Жарысымызды бастамас бұрын әділ-қазылар алқасымен танысып алайық:
1. Балабақша меңгерушісі:Бейсебекова Г.Ж.
2.Балабақша әдіскер: Шаханова Г.Ж.
3.Тәрбиеші: Скакова М.

**Жүргізуші:**

Уа халқым,назар аудар денсаулыққа,
Өмірде бақыттысың денің сауда

«Денсаулық-терең бақыт»деген сөзді
Құр айтпаған ұлы Абай данамыз да.
Денің сауда күштісің бұл әлемде,
Денің сауда сұлусың жер бетінде.

Сол мықты денсаулықтың арқасында
Жетерсің әлі талай бақыттарға.деп,- ортаға спортшыларымызды шақырайын

1. «Қарлығаш»тобын шақырамыз.

2.  «Сұңқар»  тобын шақырамыз.
Топтармен  таныстырып өтейін:

**«Қарлығаш»тобы:**

Ұраны:   «Біз бүлдіршін Қарлығаш

 Шаршамаймыз талмаймыз

 Алға қарай самғаймыз»

**«Сұңқар»  тобы**

Ұраны:  «Қиындыққа төтеп берер,

                 Біз боламыз «Сұңқар»тобы »

           **Жарысымыз 6 бөлімнен тұрады.
1. «Кім  жылдам»**

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

Ойын шарты:   Ойыншылар белгіленген орыннан екі топ арқанды ортаға керіп тұрады,берілген сызықтан тартып шыққан топ жеңіске жетеді.
**3. «Бәйге»**

Ойын шарты:Ойыншылар белгіленген межеден атпен айналып келіп ,аттарын келесі ойыншыға береді,бірінші болып аяқтаған топ жеңіске жетеді.

Топтарымыздың әнін тамашалайық

**Ән «Қыс қызығы»**

**4. «Асық ату»**

Ойын шарты:  2-3 метр қашықтықтағы асықты қай топта көп асық болса сол топ жеңіске  жетеді.
**5. «Орамал тастамақ»**

**Екі топ балалары шеңбер айналып тұрып бірігіп ойнайды. Бір ойыншы шеңбер сыртына шығып орамал алып шеңбер айнала жүгіреді,бір ойыншының артына орамалын тастап кетеді,сол ойыншы қарама қарсы жүгіреді қайсысы бірінші жетсе сол жеңіске жетеді.**

 **6. «Допты жалғастыр»**

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

   Балаларымыздың сайысына баға беру үшін сөз  кезегін  балабақша меңгерушісі Гулайым
(ойынға қатысқан ойыншылар марапатталды).

Жүргізуші: Осымен  балабақшамызда «Аққу» тобының балалары арасында өткен **«Біз шымыр боламыз»** атты  жарысымыз аяқталды.

Жарқын,шаттық заман болсын,

Бүлдіршіндер  аман болсын.

Сыйластық пен бірлік болып,

Әрқашан орта толсын.

Балалар саппен жүріп залдан шығып кетеді.

**Білім беру саласы:** Денсаулық

**Ұйымдастырған оқу қызметі:** Дене шынықтыру

**Тақырыбы:** «Денсаулық еліне саяхат»

Мақсаты: Денсаулық сақтау туралы түсінік беру, зейінін тұрақтандыру, ойлау қабілетін дамыту, сөздік қорын байыту, байланыстыра сөйлесін дамыту, Отанын,жерін қорғауды түсіндіру, дене мүшелері туралы түсінік беру, тазалыққа үйрету, мейірімділікке, ұқыптылыққа үйрету т.б.

**Көрнекіліктер :** Видеопроктор экранымен, доптар, гимнастикалық орындық.

* Сәлеметсіздерме балалар,

Балалар қазір жылдың қай мезгілі?- Күз мезгілінің қандай ерекшеліктерін кім айтып береді?

Жарайсындар балалар.

* Балалар біз бүгін сіздермен бірге , орманға саяхатқа барамыз. Дайынсындар ма?
* Олай болса алдымен орман ережесімен таныстырайын:

Орманда жалғыз аралауға болмайды, ол үшін бір-бірлеріңнен қалмауларын қажет.

Жарайды естеріңе сақтадыңдар ма? Ендеше сапқа тұрамыз! Алға адымда!

Біз бір-біріміздің артынан жүреміз

Орман ішімен жүреміз

Күнге қол созамыз

Аяқ ұшына тұрамыз (аяқ ұшымен жүру)

Енді өкшемен жүреміз

Қаздар ұқсап жүреміз (аяқтың сыртымен жүреміз)

Аюға ұқсап маймаңдаймыз (аяқтың сыртымен жүру)

Аяқты көтеріп жүреміз (зат аттап жүру)

Жолда мұқият боламыз!

Жүгіреміз, жәй жүреміз

Осы жерде біраз отырайық, орманды біз бірге бақылаймыз.

* 2 топтың балалары екі қатарға бір-біріне қарама қарсы тізіліп тұрады. (бір топтың балалары-жасыл киімде,екінші топтың балалары-сары киімде)

**Жүргізуші :** Бүгінгі эстафеталық жарысымызды бастамас бұрын әділқазылар алқасын таныстырып өтуді рұқсат етіңіздер!

-балабақша меңгерушісі: Бейсебекова Г.Ж.

-әдіскер: Шаханова Н.М.

-балабақша мейірбикесі: Сапарбаева Э.Н.

**Жүргізуші :** Бүгін екі топ жарысқа түседі. «Мергендер», «Жүйректер»

**Эстафеталық жарысымыз 6 бөлімнен тұрады:**

1 бөлім- «Таныстыру»

2 бөлім- «Жарыс түрлері»

3 бөлім- «Қимылды ойын»

«Мергендер»

Мерген ,мерген,мергенбіз,

Бәрін көздеп жеңгенбіз.

«Жүйректер»

Топты бастап жүретін,

Жүйректерміз біз алды.

Жеңісті қолдан бермейтін

Жүйректерміз біз мықты.

**Жүргізуші :**

Ал, қане бір-бірімізді қостаймыз

Бүгінгі жарысымызды бастаймыз.

**1-ойын «Допты шапшаң бер»**

Әр топтың алдыңғы жағынан 6-8м қашықтықтан шеңбер сызылады. Шеңберде топ басшысы допты ұстап тұрады. Жүргізушінің берген белгісі бойынша топ басшы өз жағының 1-ойыншысына лақтырады да, өзі жүгіріп барып саптың соңына тұрады. 1-ойыншы қолына доп тиісімен шеңберге жүгіріп келіп, допты келесі ойыншыға лақтырады. Ойын осылайша ақырғы ойыншыға дейін жалғасады. Топ басшысы шеңберге қайта келгенде ойын аяқталады. Топ басшысы шеңберге бұрын келген топ жеңіске жетеді.

**2-ойын «Картобынды егіп кел де, жинап ал»**

Ойыншылардың алдында арасы 1м қашықтыққа түзу бойынша сызылған 10 кішкене шеңбер және топ басшының қолында дорбада 10картоп болады. Белгі бойынша топбасшылар картопты шеңберге отырғызады да шапшаң жүгіріп барып дорбаны 2-ойыншыға береді. Ол картопты жинайды, 3-ойыншы егеді. Ойын осылай жалғасады. Топ басшысы дорбаны соңғы ойыншыдан алған мезгілде ойын аяқталады.

**3. Есекпен кедергілер арасынан өту.** Екі командадан, бір-бірден шығып кедергілердің арасымен есекке мініп, жылдамдықпен жарысады, айналып келіп келесі кезектегі балаға есекті солай жалғастырып қатардағы балалардың

барлығы ойнап біткенше ойын жалғасы табады.

Қай топ бірінші келсе жеңіске жетеді.

**4. Доппен жарысу**

Саптың ең алдында тұрғандардың қолында доп болады. Мұғалім 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. Тапсырманыойыншылардың бәрі орындап шыққанша ойын жалғаса береді. Қай команда бірінші келсе, сол команда жеңіске жетеді. Доп қолдан шығып кеткен жағдайда, сол жерден қайта жалғастыру қажет. Белгі берілмей тұрып алаңға жүгіріп шығуға болмайды. Допты өз әріптесіне беру мәре сызығында орындалады. Ойынның мақсаты-мәреге өзгеден бұрын жетуге тырысу арқылы жылдамдықты арттыру.

**5. Қол күрес ұлдар**

Екі топтан бір-бір бала шығып күш сынасады. Бір рет жыққан бір ұпай беріледі.

**6. Секіртпемен секіру қыздар**

Әр топ өз тобынан бір ойыншы шығарады. Белгі берілгенде ойыншы бір-бірінен қажықтау тұрып, секіртпемен секіре бастайды. Қайсы топтың ойыншысы бірінші болып тоқтап қалса сол топ жеңілген болып саналады. Бұл ойында ойыншының секіртпемен тоқтамастан секірген саны есептелінеді.

Төрешілер алқасының шешімі бойынша 1,2 орындар анықталып, арнайы мақтау қағазы тапсырылады. Сол сияқты төмендегі арнайы жүлделердің белгіленгені дұрыс.

1. «Ең үздік» топ басшы
2. «Ең үздік» ойыншы

Сайыскерлер:

Осылайша жарыс жолын тартамыз,

Біз үйімізге көңілді болып қайтамыз.

Бізді тәрбиелеп шынықтырған

Дене тәрбиесі апайына рахмет айтамыз!

**Жүргізіші :**

Құрметті көрермен қауым, балалар! Осымен бүгінгі сайысымыз аяқталды. Сайыскерлерімізге қатысқандарыңызға рахмет айтамыз. «Әрқашан деніміз сау,еліміз тыныш болсын!»-деп, бүгінгі сайысымызды аяқтаймыз. Қош, сау болыңыздар!

**Тақырбы: Спорт біздің досымыз**

**Мақсаты:** Спортқа деген қызығушылығын арттыру.

Салауатты өмір салтын ұстауға баулу.

**Түрі :** Эстафеталық жарыс

**Көрнекілігі:** түрлі түсті шарлар, доптар, кедергілер, ысқырық.

**Ұйымдастыру кезең:**

* Құрметті тәрбиешілер, балалар. «Спорт-біздің досымыз» атты жарысымызға қош келдіңіздер.
* Көңілді жарысқа Ортаңғы топ балалар қатысады.

Жарысқа қатысушы топтарды ортаға шақырамыз.

* Ұстанған салауатты өмір салтын.

Жасқанып ешқашанда мойымайтын

Болашақ спортшылар келді ортаға

Қол соғып қарсы алайық және халқым

1-топ: «Сұңқарлар»

2-топ «Қырандар»

Қошеметпен қарсы алайық.

Жарысымызды бастамай бұрын, жарысқа әділ баға беретін әділқазылар алқалармен танысып алайық.

-балабақша меңгерушісі: Бейсебекова Г.Ж.

-балабақша әдіскері: Шаханова Н.М.

-балабақша медбикесі:Сапарбаева Э.Н.

- Спорттық жарысымыз 5 балдық жүйемен бағаланады.

1-кезең: «Таныстыру».

2-кезең: «Эстафеталық ойын»

Шарты: Доппен кедергілер арасымен жүгіріп, допты қойып,отырып жүгіреді. Екінші балаотырып жүгіріп, допты алып кедергілер арасымен жүгіріп келеді.

3-кезең: «Кенгру»

Шарты : Әр топтан бала шығып кедергілер арасымен секіріп келеді.

4-кезең: «Кедергілер»

Шарты: Кедергілер арасымен қоянша секіріп, матрас үстінде домалап қоянша секіріп жүгіру.

5-кезең: «Баскетбол торына допты лақтыру».

Шарты : Баскетбол добын кедергілер арасынан бір қолмен алып жүгіріп баскетбол торына допты дөп салып, кедергілер арасынан жүгіріп келу.

6-кезең: Калькулатор ойыны:

Шарты: Жүгіріп барып доғадан өтіп, берілген есепті шығарып, доғадан қайта өту.

7-кезең: «Кім шапшаң?»

Шарты : Әр бала кедергілер арасынан оң аяғын бүгіп секіріп, үрленген шарды жару.

8-кезең: «Арқан тартыс»

* Рахмет балалар, барлық жарыстың кезеңдерін жақсы орындадыңдар.
* Өнерге биік сенсеңіз

Әділқазы ел сенген

Сайысқа баға беріңіз.

Әділқазылар жарыстың қорытындысын шығарып, жеңімпаз топ анықтағанша «Көңілді ән » сұраймыз.

( Әділқазылар жеңімпаз топты анықтап, марапаттайды.)

**Тақырыбы :** «Дене тәрбиесі-денсаулық кепілі»

**Білім беру саласы:** «Денсаулық»

**Ұйымдастырылған оқу қызметі:** Дене шынықтыру

**Мақсаты:** спорт дене шынықтырудың маңызы туралы түсінік бере отырып, сабақ барысына қимыл қозғалысты енгізу.

**Құрал-жабдықтар**: спорт түрлері бейнеленген суреттер,ысқырық.

**Шаттық шеңбері**

-балалар ,бүгін біздің сабағымызды жақсы көңіл күймен өткізейік. Олай болса, бір-бірімізге жақсы лебіздер айтып сабағымызды бастайық.

-намысты бол , жігерлі бол, турашыл бол, шешен бол, өнерлі бол, адал бол, күшті бол, мейірімді бол, ақылды бол, қайратты бол, сыпайы бол, көңілді бол.

**Негізгі бөлім:**

-балалар бүгін аптаның қай күні? (бейсенбі)

Бүгінгі сабағымыз қауіпсіздік негіздері.

Балалар, біз күнделікті таңертеңгілік ұйқыдан тұрған соң не жасаймыз? (ертеңгілік жаттығу)

Таңертеңгілік жаттығу, спортпен шұғылдану, денемізді шынықтыру арқылы біз денсаулығымызды, дене бітімізді шынықтырамыз. Денсаулықтың мықты болуы адамның өзіне де байланысты. Адамдар әрқашанда қимыл қозғалыста жүрсе біздің ағзамыздағы қан жүрісі де қозғалыста болып , жұмысы жақсарады. Ауруларға қарсы тұра алатын боламыз.

**Мақал мәтелдер.**

1. Бірінші байлық-денсаулық,

Екінші байлық-он саулық

Үшінші байлық-ақ жаулық. (Алидар )

1. Денсаулық-зор байлық (Жасмин )
2. Дені саудың жаны сау.(Сезім )

**Жұмбақ**

Таппайтын тағат,

Тығулы сағат (жүрек)

-Тазалық –денсаулық негізі, денсаулық-байлық негізі.

Адамның ең маңызды мүшесі ол –жүрек. Жүрек сол жақ көкірек қуысында орналасқан. Жүрек қан айналымын реттейтін мүше. Жүрек ауырмау үшін спортпен айналысу қажет. Дене шынықтыру, спортпен шұғылдану, шаңғымен, конькимен сырғанау, суға түсу, таза ауда қыдыру қажет.

(Тақтаға спорт түрлерінің суретін ілінеді)

- Балалар мына суретте спорттың қандай түрлерін көріп тұрсыздар?

- Спортпен , гимнастикамен шұғылданбаса, жиі қозғалмаса, бұлшықеттер, серпінділігін жоғалтады. Әлсірегенше жұмыс істеуге, жүгіруге болмайды, бұлай ету жүректі әлсіретіп алады. Сендердің жүректерің өз жұдырығының көлеміндей. Адамда жүрек біреу ғана, оны сақтау қажет.

**Тақпақ**

1. Денсаулық ол-күлуің

Көңіл –күйің жадырай,

Денсулық ол-жүруің,

Ешбір жерің ауырмай. (Дастан)

1. Спорт көркі өмірдің,

Спорт –досың, серігің.

Жаттықсаң шымыр боларсың,

Шынығып , өсіп толарсың.( Әлиби )

1. Шынығу үшін шымыр бол

Шынығамыз шаршамай

Бұлшық еттер шымыр боп

Аламыз сосын тыныс жай. (Дария)

**Сергіту сәті.**

Шынықтыру денені « Қара жорға » билейік.

**Қорытынды бөлім:**

* Шынықтыру дегеніміз не? Ол үшін не қажет?
* Шынықтырудың қандай түрлерін білесіңдер?
* Амамдар не үшін таңертеңгілік жаттығуды жасайды?

Дене шынықтыру сабағы бала денсаулығының негізі болып табылады.

Жүрек үнемі қозғалыссыз жұмыс істеп тұрады.

Спортпен шұғылдану бұлшықеттерді дамытып, жақсы жиырылуына көмектеседі

* Балалар өз жүрегіміздің суретін қағаз бетіне түсіріп көрейікші.

Қорытындылау «Жүректен-жүрекке»

* Күлімдеген күн мейірімді!
* Кіршіксіз ақ қар мейірімді!
* Таза мөлдір су мейірімді!
* Бәрімізді көтеріп тұрған жер мейірімді!
* Аяулы ана мейірімді!
* Қадірлі әкем мейірімді!
* Әлпештеген әжем мейірімді!
* Еркелеткен атам мейірімді!
* Жылы жүзді ұстазым мейірімді!