**Білім беру саласы:** «Денсаулық»

**Оқу қызметі:** Дене шынықтыру

**Тақырыбы:** Қамшы қазақтың ұлттық ойыны

**Мақсаты**: Қазақтың ұлттық ойындарын қолдану арқылы қимыл қозғалысты дамыту.

**Құрал-жабдықтар:** қамшы, арқан, тенге, орамал, кегельдер, ысқырық.

**Күтілетін нәтиже**: Балалардың өзін-өзі билей білуі мен сай келуі.

**Орындайды:** қамшымен орындалатын жаттығуларшашырап жұптасып жүру мен жүгіруді;

**Түсінеді:** ойынның шарттарын;

**Қолданады:** кегелдер арасымен қамшымен жүру**,** көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы жыланша жүріп өту.

**Шаттық шеңбері**

Біз әдепті баламыз

Айтқан тілді аламыз

Қонақтарды көргенде

Сәлеметсіздер ме!

Здравстуйте! Hello! Үш тілде амандасамыз.

**Жұмбақ табу.**

Сегіз тарам қайыстан,

Өрімі бар бұзас тіс.

Жұмсақ жағы майысқан,

Кеседі бөлек-бөлек **(қамшы)**

**Жаттықтырушы**: Атта қамшың болмаса қолға ұстаған

Жүрмес, жуас жабы да көнбес саған.

Ата-бабаң, біреу жөн сурай қалса,

Ат үстінен қамшымен жол нұсқаған

**Жаттықтырушы**: Балалар бұл не екенін білесіндер ме?

**Балалар:** Бұл қамшы оны атқа мінгенде қолданылады.

**Жаттықтырушы:** Слайд көрсету

**Қамшы –** қазақ халқының байырғы кездегі шаруашылық, мәдени өмірінде аса кең тараған ежелгі құралдардың бірі.

Қамшы- атқа мінген адам ұстайтын, бірнеше таспа қайыстарымен көмкеріліп, өрілген, сабы тобылғыдан, ырғайдан, аңдардың тұяғы, мүйіздерінен жасалған атты айдап жүргізетін құрал.

Қамшының өрімі сабынан бір жарым еседей ұзын болады. Қамшы құрал болумен қатар қару ретінде қолданылған. Өрімші қамшының таспасын жіңішке не жуандатып, кейде өрімге талшық сымтемір салып өрген. Ондай қамшылар ыңғайына және қамшы иесінің қалауына қарай өріліп отырған. Қамшы саптан, өрімнен және бүлдіргіден тұрады. Саптың қолға ұстар жері былғарыдан қапталады. Кейде қайыстан өрнектеліп өріледі. Қамшы өрудің көптеген түрі қолданылады, сонын ішінде 3 таспадан 32 таспаға дейін жететін түрі кіреді. Өрімдер домалақ, жұмыр, төртқырлы болып келеді.

**Ұйымдастырылған оқу қызметінің барысы:**

**Жалпы дамыту жаттығулары:**

1. Сапта қатармен жүру, заттар арасынан (кубиктер арасынан) жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру.
2. Жеңіл аяқ ұшымен жүгіру.
3. Б.қ. қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, жоғары көтеру, аяқ ұшымен тұру, қолды жанда ұстау,б,қ. 4-6рет қайталау.
4. Б.Қ. қолды белге ұстау, аяқ арасын алшақ ашып тұру, қолды жанға созу, жоғары көтеру, ұяқ ұшымен тұру, қолды жанға ұстау, б,қ 6-8рет қайталау.
5. Б.Қ. аяқ арасын алшақ ұстап тұру, қолдын саусақтарын айқастырып, бастан жоғары ұстау

Балалар бәріміз онда денемізді шынықтып бүгінгі оқу қызметімізді бастаймыз.

**Би: Тұлпар биі**

**Нұсқаушы:** жарайсындар балалар олай болса ойнымызды жалғастырамыз

**Нұсқаушы:** Бір қатарға оң жаққа ұлдар тобы

Бір қатарға солға қыздар тобы тізіліп тұрамыз

**Нұсқаушы:** 1-ойын. Қыз қуу ойыны

**Ойын шарты:** Кегергілер арасымен жүгіріп, қамшыны қолға ұстап айналып келіп екінші балаға беру.

**2- ойын:** Кім епті

**Ойын шарты:** Кедергілер арасымен жүріп отырып, мәжеге жетіп қамшыны бірінші болып алу.

**3 - ойын :** Арқан тарыс

**4- ойын :** Теге алу ойыны

**Жаттықтырушы:** жарайсындар балалар сендер жылдам, мықты, шапшан екендерінді көрсетіндерер.

**Жаттықтырушы:** тыныс алу жаттығумызды орындайық.

**«Шар үрлеу»**

Балалар бір тізбекке тұрады. «Қазір шар үрлейміз деп елестетіңдер». Ауаны ішке тартып оймен шарикті ауызға апарасыңдар да, үрлегендей болып ауаны сыртқа шығарасыңдар. Шар жарылып кетпетіндей, байқап үрлеңдер. Енді үрлеген шарикті бір-біріне көрсетіңдер.

**Балалар:** Күшіміз көп, мықтымыз,

Арада әлсіз бала жоқ.

Денемізді күнде біз

Шынықтырып жүреміз деп қонақтармен қоштасамыз.

Сау болыныз! До свидания! See you sonn!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тақырыбы: Қазақтың ұлттық ойындарын қолдану арқылы қимыл қозғалысты дамыту.** | | | |
| **ҰОқ-ның мақсаты** | | **0.1.1.1. Құрал мен құралсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.**   * + - 1. **Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды кезек алмастыру, аяқтың ұшымын өкшемен жүру қарапайым дене жаттығуларымен қалыптастыру.**   **0.2.1.6. Шашырап бытыранқы жүруге дағдылану.**  **0.2.2.1. Дене қуаты қасиеттерін көрсету: әртүрлі дене әрекеті түрлерін- дегі ептілік, жылдамдық пен реакция.** | |
| **Күтілетін нәтиже** | | **Барлық балалар орындай алады:** | |
| **Аяқ ұшымен, өкшемен, табанның сыртқы және ішкі жағымен жүру. Бір-бірінің артына тізбекке тұру, қатарынан тізіліп тұру.**  **Қозғалыс кеңістігінде сыныппен және топпен қауіпсіз жұмыс жүргізу. Зал кеңістігінде бағдарлай алу.**  **Арқанмен адымдап жүру.**  **Омыртқаның қисаюын (сколиоз) болдырмау үшін шаршылармен жат- тығулар жасау.** | |
|  | | **Балалардың көпшілігі орындай алады:** | |
| **Арқанмен жүру кезінде тепе-теңдік сақтау.**  **Кеуде тұсынан қағып алған допты алысқа лақтыру. Қолды барынша сермей адымдай аттап жүгіру.**  **Ойында орындық үстінде статистикалық тепе-теңдік сақтау.** | |
| **Кейбір балалар орындай алады:** | |
| **Жалпы дамыту жаттығулар кешенін орындау барысында денені тік ұстап, жаттығуларды ынтамен жасау.** | |
| **тілдік мақсат** | | **Балалар өз денсаулығын жақсартуға ықпал ететін іс-әрекеттер мен қозғалыс екпінін талдап, бағалай алады.** | |
| **Пәндік лексика және терминология:** | |
| **Дене бітімі, лақтыру, доп (медбол), кеуде тұсынан қабылдау, тепе-тең- дік, омыртқаның қисаюы (сколиоз), табан сүйегі** | |
| ***Талқылауға арналған сұрақтар:*** | |
| **Омыртқаның қисаюының алдын алу үшін құм толтырылған қапшықты қалай пайдалануға болады?**  **Әдемі жүруді қалыптастыруға қандай жаттығулар ықпал етеді? Дене бітімін түзу етіп қалыптастыру үшін басыңа қандай нәрсе қойып**  **жүруге болады? Омыртқаның қисаюының қандай зардабы бар?** | |
| ***Неге екенін айта аласыңдар ма…?*** | |
| **Неліктен адамдар кез келген жаста «анашым» деген сөзді сүйіспен- шілікпен айтады? Арқа бұлшық еттерін не үшін нығайту керектігін айта аласыңдар ма? Дене шынықтыру сендердің ой-өрістеріңді қалай дамытатынын айта аласыңдар ма?** | |
| **Алдыңғы оқыту** | | **Допты кеудеден қос қолдап алысқа лақтыру. Шеңберден-шеңберге қос аяқтап секіру.**  **Гимнастикалық орындық үстімен ішпен еңбектеу.** | |
| **Жоспар** | | | |
| **Жоспарланған уақыт** | **Жоспарланған іс-әрекет** | | **ресурстар** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Қызығушылықты ояту**  **0–3 минут** | **(Ұ, ПК ) Кең және қысқа адымдап жүгіру. Балалармен бірі- гіп омыртқасы қисайған баланың суретін қарастырады. Оның себебін сұрайды, сколиоздың зардабына балалардың назарын аударады. Сколиозды профилактикалау шараларын ұсынады. Жүру, түзету жаттығулары.**  **Нұсқау – қолды сермей, жеңіл қарыштап адымдау, қысқа және жиі адымдай жүгіру.** | **Кең, бос кеңістік.**  **«Баста-тоқта!» белгісі ретінде пайдаланатын ысқырық.** |
| **Негізгі бөлім 4–12** | **(Ұ)**  **Екіден тізбекке тұру.**  **Іші толтырылған доптармен жалпы дамыту жаттығулары. Нұсқау – зейінін шоғырландыру, бүкіл жаттығулар кешені бойы денені тік ұстау.**  **(Ұ, Ө) Қатарынан тізбекте тұрып кеуде тұсынан екі қолмен допты алысқа лақтырады (тізбекпен біртіндеп орындайды). Бүгілген қолды бар күшпен жазуға назар аударады.**  **Балаларға заттарды алысқа лақтырған кездегі қауіпсіздік тех- никасы туралы ескертеді: қауіпсіз арақашықтықта тұру, белгі берілген соң доптың артынан жүгіру, залды оң жақтан немесе сол жақтан айналып өту, алдыңғы тізбектің артына тез тұру.** | **Әр оқушыға 2 данадан шаршы.**  **Бала санына қа- рай доп.**  **Доп салатын тор.** |
| **13–27** | **(ПК) тепе-теңдік – басына қапшық қойып, қолды екі белге таянып, жанымен арқан бойымен адымдап жүру. Өкшені арқан табан ортасында болатындай етіп қою.**  **Нұсқау – тепе-теңдік сақтау: басты еңкейтпей, алға қарап жүру.**  **(ПК) «Аяғыңды су қылма»**  **Әр баланың қолында 2 сақинадан бар. Балалар жерге сақи- наны қойып, оның ішіне аяғын қояды, бір қадам жерге екін- шісін қойып оған аттайды. Енді бірінші қойған арттағы сақи- наны алып, мәре сызығының бағытына қарай алдына қойып, мәреге жеткенше екі сақинаны алма-кезек қоя отырып аттап барады.** | **Арқандар.**  **Доп салатын тор- дың сақиналары.** |
| **Қорытынды бөлім 28–30** | **Балалар мектептен тыс уақытта дұрыс дене бітімінің қалыптасуына арналған балама жаттығуларды ұсынады.** |  |