***Білім беру******саласы:*** *Денсаулық*

***Бөлімдері:*** *Дене шынықтыру*

***Тақырыбы:*** *Үлкен доппен орындалатын жаттығулар*

***Мақсаты:*** *Балалардың қимыл-қозғалысын дамыту.*

 *Үлкен доппен жаттығулар орындауға үйрету.*

 *Ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу, спортқа деген*

 *қ қызығушылықтарын арттыру.*

***Құрал- жабдықтар****: бала санына қарай үлкен доптар, гимнастикалық орындық, пластик арка т.б.*

***Әдіс- тәсілдер:*** *1) Түсіндіру, ойын;*

***I. Кірспе бөлім:***

*Балалар музыка әуенімен залға кіріп, бір қатар сапқа тұрады.*

*Балалармен амандасу, дене шынықтыруға дайындықтарын сұрау.*

***Тосын жағдай:*** *Спортзалға ентігіп Аю мен Қоян жарыса кіріп келеді. Ағай, ағай тоқта!* ***Д/ш нұсқаушысы****: сендер мұнда не істеп жүрсіңдер, не болды?*

***Аю, Қоян:*** *біз орманнан жүгіріп келдік сендердің сабақтарыңа біз де қатысқымыз келеді, ағай рұқсат етіңізші, дене шынықтырумен айналысқандар мықты болады, ауырмайды деп естідік.*

***Д/ш нұсқаушысы****: Жарайды ендеше, балалар Аю менҚоян қатыссынба?*

*Балалардың жауабынан кейін Аю мен Қоян балалардың қасына сапқа тұрады.*

*Балалар оңға бұрылып, жүру, жүгіру жаттығуларын орындайды.*

1. *Қолдар алда аяқтың ұшымен жүру;*
2. *Отырып жүру;*

 *Тынысты ретке келтіру.*

*Саптізбекпен жүріп үлкен доптарды алып, орындарына барып тұрады.*

***II. Негізгі бөлім:***

*Балалар, бүгін біз үлкен доппен жаттығулар орындайтын боламыз.*

*Д/ш нұсқаушысының нұсқауымен балалар екі топқа бөлінеді.*

*Д/ш нұсқаушысымен бірге үлкен доппен орындалатын жаттығуларды қайталап, орындайды:*

1. *Допты жоғары көтеру, екі жаққа шайқалу.*
2. *Допты еденге қойып, доп үстіне екпетінен жатып ары-бері қозғаламыз.*
3. *Үлкен допқа шалқадан жатып ары-бері қозғаламыз.*
4. *Допқа отырып денені алға-артқа, оңға- солға қозғалту.*
5. *Допқа отырып бір орында айнала секіру.*

***Қимылды ойын: кім күшті және кім епті?***

***Барысы:***

* *Балалар екі топқа бөлініп, орындарына барады. Нұсқаушының белгісімен ойыншылар, гимнас орындыққа екпеттеп жатып, допты аяққа қысып қолмен өзін тартып орындықтан өтеді де, қойылған арка ішінен доппен секіріп өтіп, қайта жүгіріп орнына келеді. Ойын осылай бірнеше рет қайталанады.*

***Тыныс алу жаттығулары:***

*Допты жоғары көтеру терең дем алу, төмен түсіру, дем шығару.*

***III. Қорытынды:***

*Балаларды сапқа тұрғызу, мақтау, мадақтау және сұрақ-жауап арқылы ұйымдастырылған оқу қызметін аяқтау.*

***Аю мен Қоян:*** *сендерге көп рахмет балалар, бір шынығып қалдық.*

***Аю:*** *ой менің балаларға әкелген силығым бар едіғой, Қоян алып келші.*

*Қоян қапты сүйреп әкеледі. Аю силықтарды балаларға таратады.*

*Ақмола облысы*

*Зеренді ауданы*

*Шағалалы ауылы*

*«Балдырған» балабақшасы*

***Ашық сабақ***

*Тақырыбы: Үлкен доппен орындалатын жаттығулар*

*Д/ш нұсқаушысы: Хундызбай З*

*2017-2018 оқу жылы*

*«Ақбота» тобы*