**Тақырыбы:** Спорт Ханшайымына саяхат.

**Мақсаты:** Балаларды спорттық дәстүрге тарту. Денсаулықтарын нығайту, спортқа деген сүйіспеншіліктерін, қабілеттерін нығайту.

**Құралдар:** жалаушалар, себет, жұмыртқалар, қасық, рул, алмалар, бояу.

**Кейіпкерлер**:Дәрігер, Тұмау, спорт Ханшайымы, Мыстан кемпір.

**Жүргізуші:** Қайырлы таң , балалар! Бүгін ерекше күн, денсаулық күні. Бүгін біз денсаулық жайында әңгімелесеміз. Деніміз сау болу үшін таңғы жаттығуға тұруымыз керек, келіндер бастайық.

Флешмоб!

Жарайсыңдар, балалар! Бойымыз серігіп, ұйқымыз ашылды. Денсаулығымызды нығайту үшін, көп дәрумендер қажет. Дәрумендер неде болады, кім біледі?

Дұрыс айтасындар. Қазір бізге дәрігер келеді, бәрін түсіндіріп айтып береді. Дәрумендердің қандай пайдасы бар екендігін.

**Дәрігер**: Сәлеметсіндер ме , балалар. Жаттығу жасап болдыңдар, дәрумендер жайлы ұмытып кеткен сияқтысындар.Дәрумендер көкөністермен жемістерде болады. Қандай көкөністермен жемістерді білесіндер?

Мен сендерге ғажайып алмаларды беремін, алмаларды дәруменге толтырыңдар.

Әр топтың балалары мен тәрбиешілері үстел басына жақындап саусақты бояуға батырып ғажайып алманы дәруменге байытыңдар (алмаға өз саусақ іздерін қалтырады).

Балалар қолдарын сулы салфеткамен сүртіп топқа кетеді.

**Ойын- сауық барысы:** ересек , ортаңғы топтың балаларын спорт Ханшайымы қарсы алады.

**Ж:** Сәлеметсізбе, сізді көргенімізге қуаныштымыз. Бүгін ортамыздағы спорт жанкүйерлерін және жарысқа қатысатын командаларды қарсы аламыз.

Ғажайып спорт Ханшайымының еліне аттанайық. Оның елінде ауа таза, біздің жарысты өткізуге өте қолайлы.

Сиқырлы алаң бізге күш қуат береді, құстардың дауысын естиміз, таза ауада дем аламыз, күш жинаймыз. Енді жолға аттанайық.

1. Аяқ ұшымен жапырақтар үстімен жүру.
2. Бұталар үстінен тізені жартылай бүгіп жүру.
3. Шалшақтардан аттап жүру.
4. Батпақтан ұсақ аддымен жүру.
5. Жеңіл жүгіру.

Таза орман ауасымен терең дем алыңдар. Міне алаңға да келіп жеттік.

Ертегі терапиясы: (бір сыбдыр естіліп Тұмау келеді)

* Неге мен ылғыи ауыра беремін? Жақсы тамақтанамын. Күніне 10 бутерброд жеймін. Тәулігіне 20сағат ұйықтаймын, ештене істемеймін.
* Сәлеметсің бе, Тұмау.
* Балалар, қалай ойлайсыңдар, Тұмау неге ауыра береді?
* Біз спорт Ханшайымына бара жатырмыз. Бізбен барасын ба?
* Бізбен бірге жаттығуға тұр, көңіл күйің бірден көтеріледі.

**Кинезиологиялық жаттығу.**

Басымызды шайқаймыз, жаман ойды қуамыз.

(терең тыныс алып, иықты кең ұстап көзді жұму, басты алға түсіріп баяу жан- жаққа шайқау).

Басты изеу.

Басымызды изейміз, көңіліміз жай тапсын.

(басты баяу иыққа, артқа, алға изеу).

Тілімізбен ойнаймыз (тілді таңдайға тигізу, шығару)

Ауызды қөзғау (ауызды ашып оңға, солға қозғалту).

Көзіміз жақсы көру үшін нүктелік массаж жасайық.

Спорттық костюмде Спорт Ханшайымы келеді.

* Жарайсыңдар, балалар. Жаттығуды жақсы орындадыңдар. МЕн сендерді еліме қабылдаймын. Менін жерімде ешкім ауырмайды, мықты болып өседі.

**Эстафета (ортаңғы топ)**

1. «Кім шапшаң»

Екі командаға бөлінеді, дабыл соғылғанда жалауды алып мәреге дейін жүгіріп қайтады. Эстафетаны келесі ойыншыға береді.

1. **«Көңілді такси»**

Командалар бір колоннаға тұрады, дабыл соғылғанда ойыншы кеглиді айналып мәреге дейін барады, екінші ойыншыны қолынан ұстап екеуі жүгіреді, қайтып келіп үшінші ойыншыны алып кетеді. Осылай бәрі балалар біткенше.

1. **«Жұмыртқамен жарыс»**

Бірінші ойыншы қасыққа жұмыртқаны салып мәреге дейін жүгіреді де, келесі ойыншыға жеткізеді.Бірінші аяқтаған команда жеңімпаз атанады.

**Динамикалық үзіліс. «Мыстан кемпір».**

1. **«Барон Мюнхгаузен»**

Допты тізе арасына қысып мәреге дейін секіріп барады, артқа допты қолына алып жүгіреді, келесі ойыншыға береді.

Осымен мерекемізді аяқтайық. Үйімізге аман сау жету үшін сиқырлы жіпті бір- біріміздің қолымызға шеңбер арқылы беріп ұстайық. Көзімізді жұмайық. Жіптін түсі қандай ? Дұрыс, жасыл түсті. Жасыл түс неге ұқсайды, елестетейік.

**Түс терапиясы .**

Сиқырлы жіп бізді тәтті ұйқы әлеміне әкелді. Шаршаған саяхатшылар ғажайып музыка әуенімен дем алып ұйқыға кетті( балалар шеңбер бойымен жатады).