**Ақмола облысы, Ерейментау қаласы, «Болашақ» бөбекжай-бақшасы,**

**Тасболатова Қалима Қайыргелдіқызы, дене тәрбиесінің жетекшісі, І санат, телефон 87718315194**

**Дене тәрбиесі оқу іс-әрекетінің жоспары. Ересек топ.**

**Тақырыбы:«Қызықты гимнастика»**

*(Көркем гимнастика элементімен денсаулық сақтау технологиясын қолдану)*

**Мақсаты:** Қозғалыс белсенділіктерін шыңдау.

**Міндеттері:**

* Спорт жайында білімдерін бекіту;
* Ептілік, қырағылық, иілгіштік координацияларын дамыту;
* Дене шынықтыру, спортты сүюге тәрбиелеу.

**Құралдар:** секіртпелер, құрсаулар, орташа доптар, қысқа ленталар.

**Нұсқаушы:** Қайырлы таң балалар! Мен сендерге жұмбақ жасырайын: «Қай спорттың түрінде секіртпе, құрсау, жіптер, ленталар» қолданылады?

Балалар жауап береді:

Ал енді өзімізді көркем гимнастар сияқты сезінейік, ішімізді тартайық, иығымды түзейік, мойынызды созайық, өкшені бірге ұстайық, аяқ ұшы алшақ, жаттығуды бастайық.

**Ұйымдастыру**

* **«Секіртпелер»** - балалар орындықтың жанынан өтіп бара жатып, қолдарына секіртпелерді алып төртке бүктеп ұстайды.
* Колоннада бір – бірден жүру.
* Гимнастикалық адыммен секіртпені алға созып;
* Тізені жоғары көтеріп, секіртпені жоғары көтеріп;
* Аяқ ұшымен секіртпе кеуде де.
* Жүгіру:
* Қырындап оң сол бүйірмен, секіртпе кеуде де;
* Шашыраңқы, аяқты артқа тастап;
* Тізені жоғары көтере, секіртпе иықта.
* Жүру:
* Өкшемен бір – бірден колоннамен жүру;
* Аяқтың ішкі, сыртқы жағымен;
* Жеңіл жүгіру.
* Тыныс ала жеңіл жүру:
* Секіртпе жоғарыда, дем алу, төменде – дем шығару.

Ж.Д.Ж. «құрсаумен»

**«Күншуақ»**

Б.қ. – негізгі тұрыс, құрсау төменде екі жағынан ұстап тұру.

1 – 2 – құрсауды жоғары көтеру;

3 – 6 – құрсауды жоғары көтеріп теңселу;

7 – 8 – б.қ. келу (8 – 10 рет)

**«Теңселеміз»**

Б.қ. – аяқ алшақ, құрсау жоғарыда.

1 – 2 - оңға, солға иілу, сол аяқты созып аяқ ұшына қою;

3 – 4 – б.қ. келу (8 – 10 рет)

**«Лақтырда – қағып ал!»**

Б.қ. – н.т., құрсау төменде.

1 – 2 - алға созып, жоғары көтеру көтеру, құрсауды лақтыру;

3 – 4 – қағып алу (8 – 10 рет)

**«Зырылдауық»**

Б.қ. – н.т., құрсау оң, сол қолда.

1 – 4 – құрсауды айналдыру, төмен түсіріп «қарлығаш» жаттығуын жасау;

5 – 8 – б.қ. келу (8 рет)

**«Сутышқан»**

Б.қ.- құрсау оң, сол жағында ұстау.

1 – 2 – отыру, құрсау ішінен қырындап өту, сол жағымен қайталау (8 рет)

**«Бақалшықтар»**

Б.қ. – еденде отырып, құрсауды жоғары көтеру.

1 – 2 – алға еңкею;

3 – 4 – б.қ. келу (8 – 10 рет)

**«Тасбақа»**

Б.қ. – ішпен жатып, құрсауды алға ұстау.

1 – 2 – қолды жоғары көтеріп, аяқты бүгу, б.қ. келу.

**«Домалатамыз»**

Б.қ. – аяқ алшақ, құрсау оң, сол қолда.

1 – 2 – құрсауды бір қолдан, екінші қолға домалату.

**«Секіреміз»**

Б.қ. – н.т., құрсауды төменнен ұстау, құрсаумен алға қарай секіру, секіртпемен секірген сияқты.

* Дем алу жаттығуы.

Б.қ. табанды құрсауға басып тұру, аяқты аяқ жанына қойып жүру, қолды жоғары көтеріп, терең дем алу, қолды төмен түсіріп, дем шығару.

Балалар бірінші, екіншіге есептеліп екі топқа бөлінеді.

* Негізі жаттығулар:
* Батутта секіріп, мат үсітен жеңіл секіріп түсу;
* Гимнастикалық орындық үстінен, ішпен жатып тартылу;
* Жанглёр тәсілімен кішкентай доптарды, қолдан қолға лақтыру.

Нұсқаушы. Біз құрсаумен жаттығуларды орындадық, жеңіл гимнастикада басқа да заттарды қолдануға болады: секіртпелер, доптар, түрлі – түсті жолақтар.

* Қимылды ойын «Мүсіндер»

Балалар түрлі заттарды таңдап алады (түрлі – түсті жолақтар, доптар, құрсаулар, секіртпелер) музыка әуенімен қимыл жасайды. Әуен тоқтағанда, балалар қимылсыз күйде қалады, түрлі қалыпта тұрып қалады. Ең әдемі, ерекше қалыпты нұсқаушы атап өтеді. Ойын жалғасады.

Нұсқаушы. Балалар, жеңіл гимнастикадан басқа спорт түрлері де бар, қане атап өтейікші:

* Баяу ойын «Спорт түрлері»

Балалар шеңберге тұрады, нұсқаушы доппен ортада, допты балаларға лақтырады, допты қағып бала, бір спорт түрін атап, допты нұсқаушыға қайта лақтырады.

**Рефлексифті түзетушілік:**

1. жеңіл жүру.

2. иілу босаңсу жаттығулары «стретчинг»

Б.қ – тұрып қолды жоғары көтеріп:

- қол буынын босаңсыту;

- иық буынын;

- тізені бүгіп, денені босаңсыту.

**Қорыту:** Сап түзеу.

**Сабақты қорыту:** Мадақтау.

**Ақмола облысы, Ерейментау қаласы, «Болашақ» бөбекжай-бақшасы,**

**Тасболатова Қалима Қайыргелдіқызы, дене тәрбиесінің жетекшісі, І санат, телефон 87718315194**

**Дене тәрбиесі оқу қызметінің технологиялық картасы.**

**Мектепке даярлық топ.**

**Білім беру саласы:** Денсаулық

**Бөлімі:** Дене шынықтыру

**Тақырыбы:** Қызықты спорт

**Міндеттері:** 1. Степ – аэробика, фитбол жаттығуларын меңгеру.

2. Тепе – тендік сақтап жүру.

3. Гим. орындық үстінен жатып тартылу, бапалдаққа өрмелеу,

ауыса отырып төмен түсу.

4. Арқан үстінен бір қырыннан табанды басып, жүріп өту.

**Мақсаты**:Ептілік, шапшаңдық, күштілік, координациялық қимыл қозғалыстарын дамыту, жаттығуды эстетикалық талғаммен орындауға тәрбиелеу.

**Көрнекі құралдар**: степ платформасы, фитбол добы, үнтаспа, гим. орындық.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардың  іс-әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Балаларды музыка әуенімен орындалатын степ – аэробика жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын арттыру.  Балаларды спорт әлеміне саяхатқа шақыру. | Музыка ырғағына сәйкес қимылдарды орындайды. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Сап түзеу  1,2,3 – ке есептелу  **Жүру түрлері:**  1.Шеру тартып жүру.  - жыланша ирелеңдеп жүру;  - шеңберге жиналып, «шаян» қимылын орындау;  - аяқ ұшымен, өкшемен, бір қырыннан аяқты аяқ жанына қойып секіріп жүру;  - жүгіру: қолды алға ұстап, ұсақ адыммен, тізені көтеріп;  - жеңіл жүру;  - колоннадан 4 тізбекке бөліну;  **Степ – аэробика.**  1.Степ артында орнында шеру тарту.  2. Басты оңға, солға, алға, артқа бұру.  3. Аяқты екі жаққа созу, қолды жоғары, төмен түсіру.  4. Қолды кезекпен жан – жаққа созып, оң, сол жаққа жанбасты қозғалту.  5. Қолды жан – жаққа созып, оң, сол тізеге салмақ түсіру.  6. Шеру тартып степке алдынан мініп түсу, екі жанынан мініп, түсу.  7. Степ артына секіріп түсу, қолды степ үстіне қойып, тізені тигізіп, аяқ арасын ашып жабу.  8. Степ жанында тұрып, қолды жоғарыдан, дөнгелете жанынан түсіру.  9. Степке алдынан мініп, түсу шеру тартып.  10. Степке қырыннан мініп, түсу.  11. Степқа мініп, аяқты артқа созып бүгу, қолды кеуде тұсынан екі жаққа созу.  12. Степқа мініп, терең тыныс алып, қолды жоғары көтеріп демді шығара төмен түсу.  Төрттізбектен бір колоннамен жүру.  **Негізгі жаттығу:**   1. Гим. орындық үстінен,заттан аттап, тепе – тендік сақтап жүру (3рет). 2. Ішпен жатып тартылу. 3. Кедергілерден секіріп өту. 4. Гим. баспалдаққа өрмелеу. 5. Арқан үстінен қырыннан жүру. 6. Ойын: «Бос орын»   **Ойын шарты:** Балалар степ – платформаны шеңбер бойымен қояды(1степ бала санынан кем болу керек). Музыка әуенімен қолдарын белге қойып, бір қырыннан секіріп жеңіл жүгіреді. Музыка тоқтағанда степ үстіне шығады. Орынсыз қалған бала бір степті алып, ойыннан шығады. Бір жеңімпаз бала қалғанша ойын жалғасады.  **Баяу ойын:** «Жұлдызқұрт»  Балалар фитбол добына тізбектеле отырып, қолдарын жоғары көтеріп, алдан артқа қарай допты бір- біріне береді. Доп соңғы бала жеткесін, артқа қайра қайтады. | Бастаушыға қарап түзелу  Дене тұлғасын тік ұстау, қол аяқ қимылын үйлесімді ұстау.  Тізбектеле жүріп, степ платформаны алу.  Қол белде.  Қимылды музыкаға сәйкес орындайды.  Жаттығуды бір қалыпта дем алып орындайды.  Екінші баспалдаққа ауыса отырып түсу.  Арақашықтық сақтау, бір- бірін итермеу. |
| Рефлексивті – түзетушілік | **Стретчинг**  Шашырап отыру   1. Аяқты бірге ұстап, қолды аяқ ұшына жеткізу. 2. Аяқ арасын ашып, қолды оң, сол аяқ ұшына жеткізу. 3. Қолды артқа тіреп, аяқты тізеге бүгіп, еденге созы жеткізу. 4. Арқамен жатып, қолды жанына қойып, аяқты жоғары көтеріп, ашып жабу. 5. Аяқты айқастыра отырып, қолды кеуде алдынан беттестіре ұстап, жоғары көтеріп, терең тыныс алу, жанынан көлды айналдыра түсіріп, дем шығару. 6. Жатып, аяқ ұшын басына жеткізу, қол дене бойымен. 7. Қолды басқа ұстап, басты алға, артқа қозғау. 8. Алақанды беттестіре, жоғары қарай көтеріп, арқаны тік ұстау. 9. Аяқты айқастыра ұстап, оң, сол қолды жоғары көтере оңға, солға иілу. | Шашырап отырады.  Әр жаттығуды бір қалыпты тыныс ала орындайды. |

**Күтілетін нәтиже:**

**Біледі:** степ- аэробика, фитбол жаттығуларын музыкаға сәйкес орындауды

**Игереді:** орындық үстінен тепе- тендік сақтап жүруді, тартылуды

**Менгереді:** гим. баспалдаққа өрмелеп, ауыса түсуді