|  |
| --- |
| Ақмола облысы  Аршалы ауданы Жібек жолы ауылы  «Бобек» балабақшасы МКҚК  ортаңғы «Қуаныш» тобының тәрбиешісі  Хабдрахманова А.Н.  «Алға қарай баспен домалау» тақырыбында дене шынықтырудан оқу қызметі |

**Білім беру саласы:** Денсаулық

**Бөлімі:** Дене шынықтыру

**Тақырыбы:** «Алға қарай баспен домалау»

**Мақсаты:**Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүруді жүгірумен алмастыру. Затты желке тұсынан оң, сол қолмен лақтыруға; заттар арасынан еңбектеп жүруге үйрету.

**Қажетті құрал-жабдықтар:**Доп, заттар, мата, (кегли, текше)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Іс-әрекет кезеңдері** | **Нұсқаушының іс -әрекеті** | **Балалардың іс -әрекеті** |
| **Мотивациялық-қозғаушылық** | **Шаттық шеңбері:**   1. Сапқа тұру. 2. Сап бойымен оңға бұрылу. 3. Жүгіру. 4. Сап бойымен жаттығу. 5. Жартылай отырып тізбектей жүру, толық отырып жүру. 6. Аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру. | Қимылдарын келтіру.  Сап бойымен жаттығуларды орындау. |
| **Ұйымдастырушылық**  **ізденушілік** | **Заттарсыз орындалатын ж.д.ж.**  Сап бойымен 4-ке бөліну.   1. Бас –мойынға аралған жаттығулар. 2. Иық –қол бұлшық еттерге арналған жаттығулар. 3. Бел омыртқаға арналған жаттығулар. 4. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығлар.   **Сергіту сәті:**  Сағаттың тіліндей,  Иіліп оңға бір.  Сағаттың тіліндей,  Иіліп солға бір.  **Негізгі жаттығулар.**  Алға домалап үйрену.  Сап бойымен тізбектей тұрыпғ кезек –кезек матаның үстіне алға домалайды.  Балаларды екіден қарама –қарсы тұрғызып, бір –біріне доп лақтырып, допты қағып алу.  Тізбектей тұрып бір орында биіктікке секіру.  **Ойын: «Эстафета».**  Балаларды екі топқа бөліп жарыстыру. | Жалпы дамытушылық жаттығуларды орындау.  Алға домалау.  Біреше рет қайталау.  Обручтан жүгіріп, келіп өтіп матаның үстінде алдыға қарай домалау, жарысу. |
| **Рефлексиялық-түзетушілік** | Дабылдың соғылуына байланысты ішке демді тарту.  Дабылдың соғылуына байланысты ішке демді шығару.  Дабылдың соғылуына байланысты 4 адым аяқтың ұшымен, 4 адым өкшемен жүру.  **Қорытындылау.**  Балаларсендер бүгінгі сабаққа жақсы қатыстыңдар.  Сабаққа жақсы қатысқандарың үшін сендерге сыйлығымды таратамын. | Балалар бұлжытпай бәрін қайталайды.  Мадақтау. |

**Күтілетін нәтиже:**

**Біледі:** Сап бойымен 4-ке бөлінуді, алға қарай домалауды біледі.

**Игереді:** Сапқа тұру, жетекшіге қарап түзелуді игерді.

**Меңгереді:** Допты желке тұсынан лақтыруды, меңгерді.