**Маңғыстау облысы. Ақтау қаласы**

**№ 8 «Ақжелкен» мектепке дейінгі ұйымының**

**дене тәрбиесі жетекшісі**

**Байменова Бисенгул Рубловна**

**Білім беру саласы: «Денсаулық», «Таным»**

**Оқу іс - әрекет түрі:** Дене шынықтыру, қоршаған ортамен таныстыру.

**Тақырыбы: «Қызықты аңдар»**

**Мақсаты:**

*Дамыту:*Дұрыс тыныс алу мен тыныс алуды қалыпқа келтіру жұмысын жалғастыру. Жабай жануарлар және олардың дыбыстары, олардың қорегі туралы білімдерін бекіту. Балалардың сенсорлық қабілеттерін, дәммен, иісті, сезінуді дамыту. Ойын арқылы балалардың қимыл іс - әрекетін, тұлға бітімдерімен аяқ қол, кеуде бұлшық еттерін жетілдіріп оны әрі қарай дамыту.

*Тәрбиелеу:* Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа, ұжым болып бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.

*Үйрету:* Берілген тапсырманы зейін қойып орындауға, гимнастикалық отырғышта (степ) төрт тағандап жүруге, қалың қылқаламмен жұмыс жасай білуді және бір бағытта бояй білуді үйрету.

**Әдіс-тәсілдер**: Кіріспе әңгіме, көрсету, көмек беру, ойын, қорытынды, марапаттау.

  **Қажетті материалдар:**Сақина дөңгелектер – 8 дана; жұмсақ доптар – 4 дана; ұзын отырғыштар – 2 дана; суреттер: «аю», «түлкі», «қоян», «аққұтан», «сайрауық», «қарлығаш», бау немес арқан .

**Әрекет қозғаушы.** Тәрбиешінің іс-әрекеті. Балалардың і-әрекеті. Мотивациялық қозғаушы.

**Оқу іс-әрекетінің барысы:** Балалар әуенмен залға кіреді.

* Бізде бүгін дене шынықтыру сабағымыз ерекше, бізге көп қонақтар келді. Қонақтармен амандасайық.

**Балалар:** Сәлеметсіздер ме!

**Шаттық шеңбері**

Денсаулық ол шыныққан

Барлық денең мүшесі

Денсаулық - ол тыныққан

Жүйке тамыр жүйесі

Денсаулық – ол күлуің

Көңіл – күйің жадырай

Денсаулық – ол жүруің

Ешбір жерің ауырмай

* Жарайсыңдар, балалар! Ой, балалар, бізге қонақ келген сияқты. Бұл кім екен?

**Хатшы:** Сәлеметсіздер ме, балалар! Бұл №8 «Ақ Желкен» бөбекжайыма?

**Балалар:** Ия

**Хатшы:** Сіздерге хат келді. Сау болыңдар, балалар!

* Балалар, бұл хат кімнен келген екен? Оқып қараймыз ба?

**Балалар:** Ия

 Сәлеметсіздер ме, балалар!

Біз, сіздерді ғажайып, қызықты жануарлар әлеміне шақырамыз.

 *Сәлеммен: зообақ тұрғындары.*

* Балалар, қызықты аңдарға қонаққа барамыз ба?

**Балалар:** Ия.

* Олай болса, көңілді автобусқа қажет

Жақшада белгіленген (мөлшер, тыныс алу, ырғақ)

**І бөлім**

**1.Жүру**(1/4 р., пр.,ұстамды ) – Мінеки, біз балабақшадан шықтық.

 (автобустың дыбысы шығады)

* Ой, балалар автобус жүріп барады, қане жетіп алайық.

**2.Тез және баяу жүгіру.**  (1 р., пр., тез, баяу) – Қанеки, асығайық. Тыныс алуымызды қалыпқа келтірейік. Тыныстау «Ха». Кеттік.

**3. Аяқтың ұшымен жүру**

**4. Өкшемен жүру.**(1/2кр., ш-ш, баяу)

**5.** **Шоқырақтап шабу** (1/2 кр., пр.. тез) – аттар шабады

**6. Жыланша жүру** (1/2кр., пр., тез)

 - Мінекей, автобусқада келіп жеттік. Орындықтарға отырайық (Тыныс алуды қалыпқа келтіру; маған жақындаңдар, тыныс алу «Ха» -барлық қиыншылықтар, аурулар бізден кетсін, бізге кедергі келтірмесін)

- Балалар, уақытымызды текке өткізбей зообаққа жеткенше біз денемізді шынықтырайық.

**ІІ бөлім. ЖДЖ**

Степ-тұғырнаманың жанында жүру.

Степ-тұғырнаманың үстінде жүру. (4рет)

1. Степ-тұғырнаманың үстінде тұрып, бау кеуде тұсында, шынтақты бүкпей, басты оңға және солға бұру. (6рет)

2. Степ-тұғырнаманың үстінде тұрып, бау кеуде тұсында, шынтақты бүкпей, басты оң иық және сол иыққа еңкейту. (6рет)

3. Степ-тұғырнаманың үстінде тұрып, бауды төменге түсіріп, екі иықты жоғары көтеріп-түсіру. (6рет)

4. Степ-тұғырнаманың үстінде шығу, бау жоғарда. Степ-тұғырнаманың түсу, бау төменде. (6рет)

5. Степ-тұғырнаманың үстінде тұрып, аяқ иық деңгейінде, бау жоғарыда, оңға және солға иілу. (6рет)

6. Степ-тұғырнаманың үстінде отырып, аяқ алға созу, бауды аяқ ұшына жеткізу. Б.қ. келу. (6рет)

7. «Күшік пен мысық» жаттығуы. Степ-тұғырнаманың үстінде төрт тағандап тұру, арқаны жоғары көтереміз-түсіреміз. (6рет)

8. Степ-тұғырнаманың жанынада аяқпен кезек-кезек секіру. (6 рет)

9. Степ-тұғырнаманың үстінде тыныс алу жаттығуы.

 - Мінеки зообаққа де келдік. Алайда, менің сіздерге қызықты ұсынысым бар. Жануарлардың торларының жанынан өткен кезде, жануарлармен ойнайық, олармен ойнау үшін оларға ұқсау қажет. Қанеки, кеттік, қай жануардың жанынан өтеміз, сол жануарды бейнелейміз. Жануарды көру үшін жұмбақ бізге жұмбақтарды шешуіміз керек. Сендер жұмбақты шеше аласыңдар ма?

**Балалар:** Ия

 Жеміс-жидек жегенім,

Балды жақсы көремін. (аю)

* - Мінеки, зообақтың алғашқы тұрғыны бұл аю.
* - Аю нені жақсы көреді?
* **Балалар жауабы**
* - Дұрыс, аю өте тәтті құмар жануар, ол бал және жемістерді жақсы көреді. Олар бұл тамақтарды түн ортасында да сезіп қояды. Ал, сендер ше?

**Ойын: «Сипау арқылы тап»**

*Қажетті құралдар:* банандар, апельсиндер, алмұрттар, т.б.

*Ойын шарты:* бір бала ортаға шығып, көзін жұмып, қоржыннан бір жемісті алып оны сипау арқылы қандай жеміс екенін айтады. Осылай ойынды жалғастырады.

- Жарайсыңдар! Ал,енді,аюдың отырғыштар үстімен қалай жорғалайтынын көрсетейік.

1. **Гимнастикалық отырғыштар бойымен төрт тағандап жүру.** (2 рет, баяу) – «Аю» тәріздес.

 - Әрі қарай саяхатымызды жалғастырамыз. Келесі жұмбақты мұқият тыңдаймыз.

Сылдырдан қорқады,

Шошынып қашады. (қоян)

* - Біздің қоянымыздың нені кеміргенді жақсы көреді?

**Балалар жауабы**

* - Дұрыс! Ал сендер, қоян тәрізді дәмді сезе аласыз ба?

**Ойын: *«Дәмін тап»***

*Қажетті құралдар:* кесілген жемістер мен көкөністер.

*Ойын шарты:* бір бала ортаға шығып, көзін жұмып ыдыста кесілген жемістер мен көкөністердің бір бөлігін дәмін татып қарайды, ол не екенін айтады.

* - Өте тамаша! Ал, сендер қоянның секіргеннін көрсете аласыңдар ма?
1. **Бау арқылы оң жақтан және сол жақтан секіру** (2 рет, баяу) - А.қ. аяқтар бірге, қолдарын қояндікіндей ету.

Өзі ширақ, өзі қу

Жүрген жері айқай, шу. (түлкі)

- Алақай, мында түлкі бар екен.

 - Түлкі нені жақсы көреді?

 **Балалар жауабы**

* - Әрине, бұлар оның сүйікті тағамы, ол көзі жұмулы күйде иістерді сезіне алады. Ал, сендер солай жасай аласыз ба?

**Ойын: «Иіс бойынша тап»**

**Қажетті құралдар:** пияз, сарымсақ, алма, банан, т.б.

**Ойын шарты:** ортаға бір бала шығып, көзін жұмып, тәрбиеші жеміс немесе көкөністі мұрнына жақындатады бала не екенін табуы керек.

- Керемет! Ал,енді түлкінің қандай екенін көрсетеміз.

*3.* **Жұмсақ доптар арасымен аяқтың ұшымен жүру.** (2 рет, баяу, ) - Қу, сумаңдаған түлкі.

(қажет кезінде нұсқаулықтар беремін, көмектесемін)

**Қорытынды**.

Мінеки, жарайсыңдар, аңдармен ойнадық, оларға өте қызықты болды, алайда, зообақта тек аңдар ғана емес, құстар да бар. Қанеки, «Аққұтанды» көрсетеміз» «Аққұтан» жаттығуы. (Тыныс алуды қалыпқа келтіру үшін)

Осылай тұру қиын-ақ

Тұрғанымыз бір аяқ

Құламайық, шайқамайық,

Көршімізден ұстамайық.

1,2,3 (аяғымызды ауыстырамыз, қайталаймыз).

**Қимыл қозғалысты ойыны: «**Қапты аяққа киіп секіру» жарысы.

*Ойын шарты:*Топты 2 командаға бөлеміз. Ойыншылар бірінің артынан бірі тұрады. Қатар тұрған екі тізбектің арасы бір-бірінен 3-5 қадамдай қашық болады. Тізбектердің алдына сөре сызығы сызылады, ал олардың қашықтығы 10-15 м болатын қарсы жаққа бір-бір зат қойылады. Белгі берілісімен алдында тұрған екі бала қаппен затты айналып өтіп қайта оралады. Бірінші болып жеткен команда жеңіске жетеді.

Ойын: «Үңгірден өту»

Шарты: Үңгірдің арасынан өту. Екі балалар обручты ұстап тұрады. Балаларды екі топқа бөлеміз. Тізбектердің алдына сөре сызығы сызылады. Белгі берісімен алдында тұрған балалар тез жүгіріп, үңгірдің арасынан өтіп, обручтың ішінде тұрған доптарды себетке салып, өз командасына алақанмен ұрып, эстафетаны береді, эстафета жалғаса береді. Бірінші болып жеткен команда жеңіске жетеді.

- Жарайсыңдар, балалар! Ал, енді балабақшамызға кететін уақытымыз болды. Зообаққа саяхатымыз ұнады ма?

**Балалар жауабы.**

 **Қорытынды/медитация**. «Біздің жүрегіміз»

- Ал, енді қолдарымызды жүрегімізге қоямыз, оның қалай соғып тұрғанын тыңдаймыз. Мінеки, бізде бір емес, бірнеше жүрек соғып тұрғандай. Біздің әрқайсымыздың жүрегіміз мейірімділікпен махаббатқа толы. Мейірімділіктің жылуы біздің денемізге, қолдарымызға, аяқтарымызға тарап, біздің бойымызда тұрақталады. (жүрекпен үріп, жасаған жұмыстарын сыйлайды). Ендеше, біздің махабатымыз бен мейірімділігімізді келген қонақтарға сыйлайық.

 - Енді балабақшаға кететін уақытымыз болды. Сау болыңыз! Бәріңізге рахмет!