

Тақырыбы: «Қозғалыс – бала дамуының негізі»

Жасы: Мектепалды даярлық тобы

Ұзақтығы: 20–25 минут

Мақсаты:

Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру, велосипед тебу дағдысын жетілдіру, тепе-теңдік пен бағыт-бағдарды сақтауға үйрету.

Міндеттері:

- Жалпы дене бұлшықеттерін дамыту
- Координация мен тепе-теңдікті қалыптастыру
- Қауіпсіздік ережесін сақтауға тәрбиелеу
- Салауатты өмір салтына қызығушылығын арттыру

Күтілетін нәтиже:

- Велосипедті еркін меңгереді
- Кедергілерден дұрыс өтеді
- Берілген бағытты сақтайды
- Командалық тәртіпті ұстанады

Қажетті құралдар:

Велосипедтер, жалаушалар, конустар, ирек жолақ, параллель сызықтар, музыка.

I. Ұйымдастыру кезеңі (3–4 мин)

Балалар велосипедпен алаңға жалауша ұстап шығады.

– Құрметті әріптестер!

Бүгін сіздердің назарларыңызға «Қозғалыс – бала дамуының негізі» тақырыбындағы ұйымдастырылған іс-тәжірибе.

– Қозғалыс – баланың дене, ойлау, эмоционалдық дамуының негізгі құралы.

Балалар шеңбер жасап айналып өтеді.

II. Ұран айту

Балалар бірге:

«Спорт – біздің досымыз,

Көңілді әрбір күніміз»

III. Жалпы дене жаттығулары (5 мин)

1. Қол жаттығуы

– Оң қол жоғары, сол қол төмен (1 айналым)

– Сол қол жоғары, оң қол төмен (1 айналым)

2. Аяқ жаттығулары .

IV. Негізгі бөлім (10–12 мин)

Бағытпен жүру

• Бұрыштан бұрышқа көлденеңнен – 2 рет

• Қарама-қарсы бағытта – 2 рет

Мақсаты: кеңістікті бағдарлау.

Кедергілер жолағы.

1. Конустар арасынан өту.

Балалар конустар арасымен иректеліп өтеді.

Мақсаты: ептілік пен дәлдік.

2. Ирек жолмен жүру.

Берілген ирек сызық бойымен қозғалады.

Мақсаты: тепе-теңдік сақтау.

3. Параллель жолмен жүру.

Екі сызықтың арасымен шығып кетпей жүреді.

Мақсаты: бағытты нақты сақтау.

V. Сергіту сәті (3–4 минут)

Балалар велосипедтен түсіп, көңілді әуенмен спорттық би билейді.

VI. Қорытынды бөлім (3 минут)

Сұрақ-жауап әдісі арқылы бекіту:

– Бүгін қандай жаттығулар орындадық?

– Қандай кедергілерден өттік?

– Қозғалыс не үшін қажет?

Балалар жауап береді.

Қоштасу.

Жалаушаларын бұлғап, алаңнан шығады.

