« Тексерілді»

№ 23 «Айзере» балабақшасының

әдіскері

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ажигалиева С.О.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020ж

.

**№8 «Арайлым»**

**ортаңғы тобының ұйымдастырылған**

**ашық оқу қызметі**

***Тақырыбы: «Түрлі түсті доптар»***

**Дайындаған:** Дене шынықтыру пәнінің нұсқаушысы

Өскембаева Гауhар Бақытқызы

**№8 «Арайлым» ортаңғы тобының дене**

**шынықтыру ашық оқу қызметі**

**Білім беру саласы:** денсаулық, сөйлеу дамыту.

**Бөлімі:** Дене шынықтыру.

**Тақырыбы:** Түрлі түсті доптар.

**Білімділік:**  Балаларға тақырып мазмұнын түсіндіру.

**Дамытушылық:** Балалардың дене шынықтыру пәніне деген қызығушылығын оята отырып, дене тәрбиесіне белсенділігін арттыру.

**Тәрбиелік:** Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өз бетімен жұмыс жасауға тәрбиелеу.

**Мақсаты:** доппен жаттығулар арқылы қозғалыс тәжірибелерін байыту.

**Керекті құралдар:** балалардың санына қарай диаметрі 20 см түрлі түсті доптар,арқан, гинастикалық орындық.

**ҰОҚ барысы:**

**Ұйымдастыру кезеңі.**

Сапқа тұру. Сәлемдесу. Сап оңға бұрылып жүгіру. Қол белде,аяқтың ұшымен жүру. Қол желкеде,өкшемен жүру. Сап төрт қатарға бөлініп жаттығулар жасау;

**Жалпы дамытушы жаттығулар:**

1. Б.қ. Аяқты иық деңгейінде ашып, қолды белге қойып басымызды 1-оңға, 2-тіке, 3-солға, 4-тіке бұрады.

2. Б.қ. Басымызды 4 рет оңға,4 рет солға айналдырады.

3. Б.қ. Аяғымызды иық деңгейінде ашып, қолымызды иығымызға қойып, алға 4-рет, артқа 4-рет айналдырады.

4. Б.қ. Аяғымызды иық деңгейінде ашып, қолды алға созып, 1- алға, 2-жоғары, 3- алға созып, 4- төмен түсіреді.

5. Б.қ. Аяғымызды иық деңгейінде ашып, қолымызды алға созып қойшылайды.

6. Б.қ. Қолымызды белімізге қоямыз, белімізді оңға 4 рет, солға 4 рет айналдырады.

7. Б.қ. Аяқтарымызды қосып, қолымызды белге қойып, алға, артқа секіреді.

8. Бірінің артынан бірі сап түзеп жүреді. Терең тыныс алып, «ауызбен дем алып, мұрынмен шығарады » жаттығуын жасайды.

**Негізгі кезеңі.**

Допты екі жағынан қос қолдап ұстау керектігін, бір-бірімен қақтығысып қалмауға тырысу керектігін түсіндіреді.

Шеңбер құрып тұру. Музыканың ырғағымен доппен жасалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындайды.

Тепе-теңдік еденге тасталған тақтайдың үстімен аяқтың ұшымен жүру.

Ойын: **«Көпір үстімен жүріп өт»**

Аяқты сулап алмас үшін тақтайдан шығып кетпеуге тырысу қажет. Аяқтың ұшымен жүру- балалардың өкшені баспай, басты тік ұстап, алға қарай жүруін қадағалау.

**Қорытынды кезеңі.**

ҰОҚ-ны қорытындылайды. Балаларды ынталандырады. Біз ептілік пен алғырлықты үйрендік.