

**«Ақмола облысы білім басқамасының
Степногорск қаласы бойынша білім бөлімі»ММ**

Инновациялық жобаның атауы:

«Қимылдай біл, денің сау болсын!»

Бекенова Самал Ануарбековна

**«Ақмола облысы білім басқармасының
Степногорск қаласы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Степногорск қаласының
№ 2 «Балдырған» балабақшасы» МКҚК,
дене тәрбиесі нұсқаушысы**

Степногорск, 2025 ж.

Педагог туралы мәлімет



ТАӘ: Бекенова Самал Ануарбековна

Туған күні: 23.02.1976г.

Білімі: жоғарғы,
Абай Мырзахметов атындағы
Көкшетау университеті дене
шынықтыру және спорт
мамандығы 2019ж

Қызметі: дене тәрбиесі нұсқаушысы

Жалпы жұмыс тәжірибесі: 22,8ж.

Осы ұйымда: 4 жыл

Санаты: педагог, 2023ж.

Түсіндірме жазба

«Қимылдай біл – денің сау болсын» атты инновациялық жоба мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында балалардың денсаулығын нығайту, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру және салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында әзірленді. Бүгінгі таңда балалар арасында отырықшы өмір салтының артуы, гаджеттерді шамадан тыс қолдану және қозғалыс тапшылығы дене дамуына кері әсерін тигізуде. Осыған байланысты балабақшадағы дене тәрбиесін жаңаша тәсілдермен ұйымдастыру қажеттілігі туып отыр.

Жоба балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес қимыл әрекеттерін жүйелі дамытуға бағытталған. Инновациялық технологияларды қолдану – интерактивті жаттығулар, мультимедиялық бейнеқимылдар, дене қимылы арқылы оқыту, қимылдық ойындар – балалардың қызығушылығын арттырып, дене тәрбиесін заманауи әрі тартымды етеді. Сонымен бірге жобада ойын арқылы қимыл жасау, денсаулық сақтау технологияларын енгізу, ата-анамен бірлескен спорттық іс-шараларды ұйымдастыру қарастырылған.

Жобаның басты ерекшелігі – дәстүрлі дене шынықтыру іс-әрекетін инновациялық әдістермен кіріктіре отырып, әр баланың қозғалыс әлеуетін ашу. Бұл балалардың төзімділігін, ептілігін, күш-қуатын, көңіл күйін және жалпы дене дайындығын жақсартады. Сонымен қатар, қимылдық белсенділік арқылы баланың ойлау қабілеті, есте сақтау, зейін және эмоциялық тұрақтылығы да дамиды.

Жоба мазмұны балабақша педагогтарына қимыл-қозғалыс сабақтарын тиімді ұйымдастыруға, дене тәрбиесін ойынмен ұштастыруға және балалардың физикалық даму көрсеткіштерін арттыруға көмектеседі. Инновациялық құралдар мен әдістерді қолдану білім беру процесін жандандырып, балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың жаңа деңгейін қамтамасыз етеді.

Осылайша, «Қимылдай біл – денің сау болсын» жобасы мектепке дейінгі ұйымдағы дене шынықтыру жұмыстарының сапасын арттырып, балалардың денсаулығын қорғауға бағытталған өзекті, тиімді және заманауи бастама болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. — Астана, 2020 ж.
2. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020–2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. — Астана, 2020 ж.
3. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытуға арналған мемлекеттік жалпыға міндетті стандарт. — Астана, 2021 ж.
4. Жолдасбекова С.А. Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі. — Алматы: Рауан, 2018.
5. Дүйсенбаева А. Балалар денсаулығын сақтау және салауатты өмір салтына баулу. — Алматы: Білім, 2019.
6. Әбдіқалықова Н. Дене шынықтыру және қозғалыс ойындары арқылы баланың даму ерекшеліктері. — Алматы: Арман-ПВ, 2020.
7. Қасымова Г. Мектепке дейінгі ұйымдардағы инновациялық технологиялар. — Алматы: Қазақ университеті, 2021.
8. Тұяқбаева Р. Ойын арқылы дене қимылдарын дамыту әдістемесі. — Шымкент, 2019.
9. Выготский Л.С. Ойын және даму психологиясы. — Мәскеу, 2017 (аударма нұсқасы).

Жобаның өзектілігі:

Қазіргі таңда мектепке дейінгі жастағы балалардың денсаулығын нығайту мен қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру – маңызды әлеуметтік мәселе болып отыр. Технологияның дамуы, гаджеттерге әуестік және отырықшы өмір салты балалардың дене дамуына кері әсерін тигізуде. Сондықтан балабақшада қозғалыс белсенділігін арттыруға бағытталған инновациялық тәсілдерді қолдану – денсаулықты сақтау мен салауатты өмір салтын қалыптастырудың тиімді жолы болып табылады.

«Қимылдай біл – денің сау болсын» жобасының мақсаты – балалардың қимыл дағдыларын жетілдіру, салауатты өмір салтына қызығушылығын арттыру және дене тәрбиесі арқылы эмоционалды, әлеуметтік және физикалық дамуын қамтамасыз ету. Сондықтан дене шынықтыру іс-әрекетінде жаңа инновациялық тәсілдерді пайдалану – балалардың қызығушылығын арттырып, қозғалыс дағдыларын жетілдіруге мүмкіндік береді.

Тақырыбы: «Қимылдай біл, денің сау болсын!»

Бағыты: Мектепке дейінгі ұйымдардағы дене шынықтыру саласын жаңғырту

Жобаның мақсаты:

Мектепке дейінгі балалардың дене дамуын жетілдіруде инновациялық әдіс-тәсілдер мен заманауи құралдарды пайдалана отырып, олардың қозғалыс белсенділігін арттыру.

Міндеттері:

1. Дене шынықтыру сабақтарында жаңа технология элементтерін енгізу.
2. Қимылды ойындарды тиімді пайдалану.
3. Балалардың төзімділігін, ептілігін және жылдамдығын дамыту.
4. Ата-аналармен бірлескен спорттық іс-шаралар ұйымдастыру;

5. Салауатты өмір салтын насихаттау.

Инновациялық жаңашылдығы

Жобаның жаңашылдығы – дәстүрлі дене шынықтыру жаттығуларын заманауи технологиялармен және ойын элементтерімен біріктіре отырып, балалардың белсенді қатысуына мүмкіндік беруінде.

Мысалы:

Интерактивті тақта арқылы дене жаттығуларын көрсетіп, балаларды сол бейнеге еліктету;

Қимылдық мультфильмдер мен анимациялық бейнежазбаларды пайдалану;

Бұл әдістер балалардың танымдық қабілетін, дене дайындығын және эмоциялық көңіл күйін жақсартады.

Жобаны жүзеге асыру кезеңдері:

Дайындық:

- Қимылды ойындарға арналған цифрлық материалдар жинау;
- ұйымдастырылған іс шараның жоспарын құру; әдістемелік материалдарды жинау;

Негізгі:

- Қимылдық ойындар мен жаттығуларды күнделікті оқу іс-әрекетіне енгізу;
- «Смарт жаттығу» интерактивті бағдарламасын енгізу (мысалы: экрандағы кейіпкердің қимылдарын қайталау);
- Ата-аналармен бірлескен «Қимылдайық бірге!» акциясын ұйымдастыру.

Музыкалық қозғалыс ойындарын пайдалану;

- Табиғат аясында өткізілетін сергіту сәттерін ұйымдастыру.

Қорытынды:

«Қимылдай біл, денің сау болсын!» атты инновациялық жоба балалардың дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттыруға, қозғалыс белсенділігін дамытуға және салауатты өмір салтына баулуға бағытталған. Жобаны жүзеге асыру барысында балалардың қимыл-қозғалыс дағдылары жетілдіріліп, дене қабілеттері нығая түсті. Сонымен қатар, ойын арқылы оқыту тәсілі арқылы балалардың белсенділігі, ұйымшылдығы мен өзіне деген сенімі артты.

Жобаның жүзеге асыру жоспары

Жобаның түрі	қатысушылар	Ата аналармен бірлескен іс әрекеті	Балалардың іс әрекеті	Орындалу мерзімі
Шығармашылық, қысқа мерзімді отбасылық	Ересек тобындағы балалар, ата-аналар	Сауалнама жүргізу	Табиғат аясында өткізілетін сергіту сәттерін ұйымдастыру.	1 күн
		Ата аналарға кеңес «Денсаулықты сүйеміз-шынығам ыз күнде біз»	«Смарт жаттығу» Интерактивті тақта арқылы дене жаттығуларын көрсетіп,	2 күн

			балаларды сол бейнеге еліктету.	
			Ашық сабақ : «Қимылдай біл, денің сау болсын. Менің добым»	3 күн
			Отбасылық қонақжай «Жарыс алаңы»	4 күн

Күтілетін нәтиже:

- *Балалардың дене қимылдары үйлесімді дамиды;
- *Төзімділік, ептілік, икемділік қасиеттері қалыптасады;
- *Салауатты өмір салтына оң көзқарас қалыптасады;
- *Балалар өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауды үйренеді;
- *Балабақша мен ата-ана арасындағы серіктестік нығаяды.

Жобаны жүзеге асыруға арналған қосымша материалдар

1. Баланың аты - жөні
2. Сіздің аты - жөніңіз, біліміңіз, жұмыс орныңыз
3. Отбасы мүшелері баланың саны
4. Ата - ананың қайсысы спорт түрімен шұғылданады немесе шұғылданды?
қандай? спорттық дәрежесі бар ма?
5. Балаңыз спортпен шұғылдана ма?(спорттық секцияларға қатыса ма?)
6. Үйде таңертеңгілік жаттығулар жасайсыздар ма?
 - а) анасы
 - ә) әкесі

б) балалары

7. Балаңызда күн тәртібі қалыптасқан ба?

а) иә

ә) жоқ

8. Үйде балаңызбен бірге денешынықтыру іс - шараларын жүргізесіз бе?

а) иә(қай түрі)

ә) жоқ

9. Сіздердің үйлеріңізде қандай денешынықтыру құрал - жабдықтары бар?

а) Үлкендерге арналған

ә) Балаларға арналған

10. Демалыс күндері балаңыз күндізгі уақытта ұйықтайды ма?

а) иә (ұйқы ұзақтығы)

ә) жоқ

11. Балаңыз бала - бақшадан кейін немесе демалыс күндері таза ауада қыдыра ма?(қанша уақыт көрсетіңіз?)

12. Балаңыз бала - бақшадан кейін немесе демалыс күндері немен шұғылданады

а) Қимылды ойындар

ә) Үстел үсті ойындары

б) Компьютер ойындары

в) Кітап оқумен

ғ) Еңбек түрлерімен

г) Теледидар көрумен

д) Ата - анамен қыдырады

13. Салауатты өмір салтын қалай түсінесіз?

а) Жаман қылықтан аулақ болу

ә) Спорт түрлерімен жүйелі айналысу

б) Денені шынықтыру

14. Сіз балаңызбен бірге оның денсаулығы жайында сөйлесесіз бе?

а) иә

ә) жоқ

15. Балаңыздың дене тәрбиесінде қандай қиыншылықтарды кездестіресіз

16. Сіздің ойыңызша бала - бақшаның ата - аналармен жүргізілетін іс - шараларының қайсысы баланың дене тәрбиесінің қалыптастыруда тиімді және қолайлы деп білесіз?

а) Ата - аналар жиналысы

ә) біріккен спорттық мерекелер

б) ашық сабақтар

в) дөңгелек үстел

ғ) тағы басқалары

**БАЛА ТӘРБИЕСІН БІРІГІП АТҚАРУДАҒЫ КӨМЕГІҢІЗГЕ АЛҒЫС
АЙТАМЫЗ.**

ОТБАСЫҢЫЗҒА ДЕНСАУЛЫҚ, БАҚЫТ, СӘТТІЛІК ТІЛЕЙМІЗ.

Ата-аналарға кеңес

«Денсаулықты сүйеміз — шынығамыз күнде біз»

Балалардың денсаулығын нығайту мен дұрыс қалыптастыруда ата-ананың рөлі өте маңызды. Күнделікті қозғалыс, таза ауада серуендеу және дене шынықтыру жаттығулары – бала иммунитетін күшейтіп, көңіл-күйін жақсартады және оқу қабілетін арттырады.

Балаңыздың денсаулығын нығайту үшін ұсыныстар:

1. Таңертеңгі жаттығуды дәстүрге айналдырыңыз.

Қарапайым 5–7 минуттық жаттығулар баланың белсенділігін оятып, ағзаны сергітеді.

2. Күніне кемінде 1–2 сағат таза ауада болуын қадағалаңыз.

Серуендеу – жүрек пен өкпенің дұрыс жұмысын жақсартады.

3. Дұрыс тамақтану тәртібін қалыптастырыңыз.

Көкөніс, жеміс-жидек, ақуызды тағамдар мен дәруменге бай өнімдер бала ағзасы үшін өте қажет.

4. Гаджет уақытын шектеңіз.

Ұзақ уақыт телефон қарау физикалық белсенділікті азайтады, омыртқаға зиян келтіреді.

5. Ұйқы режимін тұрақтандырыңыз.

Бастауыш жастағы балаларға 9–10 сағат түнгі ұйқы өте маңызды.

6. Бірге спортпен айналысыңыз.

Жүгіру, секіру, жеңіл ойындар – ата-ана мен бала арасындағы байланысты нығайтады және балаға үлгі боласыз.

Табиғат аясында өткізілетін сергіту сәттерін ұйымдастыру.

Денсаулық білім саласы бойынша дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу іс - әрекетінде қолданылатын қимылды ойындар жинағы.

«Паравоз» №1

Мақсаты: Балалардың бірінің артына бірі тіркеліп тұрып паравоз сияқты жүруге, өлең жолдарын қайталап айтуға үйрету.

Мазмұны: Қатар - қатар тұрайық,

Кәне, кәне, сұрайық.

Кімнің болса бойы ұзын

Паравозы пойыздың

Кімнің, апай, бойы ұзын

Паравозы ол пойыздың?!

Тәрбиеші бойы ұзын баланы көрсетеді. Сол бала паравоз болып алда тұрады. Ал қалғандары соның артынан ұстап тұра бастайды.

Ал, паравоз баста алға,
Бәрімізді басқар да!
Пш - пш, пш - пш!- біз кеттік
Жүрісті біз гулетіп
Жүрісті біз гулетіп
Гу - гу, гу - гу, гуілдеп
Қалып қойма бірінде
Пш - пш, пш - пш!- біз кеттік жүрісті біз үдеттік.

«Ұшты - ұшты» №2

Мақсаты: Ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа тәрбиелейді.

Ойынның мазмұны: Ойынды үй ішінде де сыртта да ойнауға болады.

Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт.

Ұшатын құс не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая түседі. Бастаушы Ойынды былай жүргізеді.

Ұшты - ұшты сұңқар ұшты
(қол көтереді)

Ұшты - ұшты қарға ұшты
(қол көтереді)

Ұшты - ұшты арба ұшты
(қол көтермейді)

Ұшты - ұшты дауыл ұшты
(қол көтермейді)

Ұшты - ұшты ұшақ ұшты
(қол көтереді)

Ұшты - ұшты торғай ұшты
(қол көтереді)

Ұшты - ұшты жылан ұшты

(қол көтермейді)

Осылайша жүргізілген ойында жаңылмаған ойыншы жеңеді.

«Ақ қоян» №3

Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, мықтылыққа баулу.

Ойын мазмұны: Балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады. Шеңбердегі балалар қол ұстасып қоянды айнала жүріп тақпақ айтады.

Ақ қоян - ау, ақ

Орныңнан тұрсаңшы

Шашыңды тарасаңшы

Бетіңді жусаңшы

Әй - әй көйлек кесеңші.

Біреудің қолын үзсеңші -

Дегенде қоян болған бала тақпақтағы айтылған қимылды түгел істеп өлең, бітісімен жүгіріп барып шеңберді бұзуға тырысады. Егер бала шеңберді үзсе өзі шеңберге қосылып тұрады да үзілген жердегі оң жақтағы бала қоян болады.

«Қасқырлар мен лақтар» №4

Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.

Ойын мазмұны: Аралары 10 - 15 адым қашықтықта «қора» мен «өріс» сызылады.

Ойнаушылар үйлерінде тұрып:

Бөрте, бөрте, бөрте лақ,

Бөрте лақ тым ерке лақ

Кетесің кейде секеңдеп,

Байламаса көкем кеп — деген сөздерден

Кейін дүрсілдей жүгіріп « өріске» беттейді. Оларды алаңның ортасында

тұрған 2 - 3 қасқыр қуып береді. Қолға түскендер ойыннан шығып қалып келесі кіреді. Қасқырлар ұсталмаған балалардан сайланады. Осылайша ойын жалғасады.

«Қаздар» №6

Мақсаты: Балалардың музыкалық есту қабілетін дамыту және қаздардың тіршілігімен таныстыру.

Керекті құралдар: (сырнай немесе сылдырмақ).

Ойын мазмұны: Қысқаша әңгіме, қаз өте сақ құс, ол балапан шығарған кезде, ата қаз балапандардың соңында жүреді. Егер қауіп төнсе, ана қаз екеуі екеулеп балапандарын қорғайды. Қаздар көк шалғында шөп жейді. Барлық балаларға сырнай үлестіріліп, ішінен ата қаз белгіленеді. Балалар шалғында жайылып жүрген қаздарды бейнелеп, баяу сырнай тартады. Тәрбиеші белгісімен қауіп төнгенде, ата қаз сырнайды қатты 2 - 3 рет тартып белгі береді. Осы кезде балалар қанат қағып жүгіріп барып, ана қаздың жанына жиналады. Ойын қайталанып, ата қаз сайланады.

«Төбеде доп қуу» №7

Мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Ойын мазмұны: Ойынға қатысушылардың барлығы екі топқа бөлінеді. Әр топтың ойыншылары бірінің артына екеуден сапқа тұрады. Ал капитан өз командасының алдында болады. Команда бірінен бірі 3 - 4 метр жерде тұрады. Капитандар бір - бір волейбол добын алады да, оны екі қолымен төбелеріне көтереді. Жетекшінің «Бастандар» деген командасы бойынша олар допты басынан асыра артындағы ойыншыға, осы әдіспен келесі ойыншыға береді. Ойын одан әрі қарай жүгіреді, сөйтіп өз тобының алдына келіп тұрады. Доп тағы да колонаның соңына кетеді. Ол топ капитандарының қолына екінші рет қайта тигенше ойын осылай айнала береді. Капитан өз

орнына келіп, бірінші

болып, допты жоғары көтергенде команда ұтып шығады.



Сабақ жоспары

«Миньондар еліндегі сиқырлы банан»

Жасы: 5 жас

Ұзақтығы: 20–25 минут

Мақсаты: Балалардың қозғалыс дағдыларын дамыту (жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау, еңбектеу); Қиял мен эмоциялық көңіл-күйін арттыру; Достыққа, бір-біріне көмектесуге тәрбиелеу.

1. Кіріспе бөлім (3–5 мин)

Балалар спорт залына өлеңмен кіріп келеді де сапқа тұрады.

Сәлеметсіңдерме балалар.

Сәлеметсізбе Сандуғаш Мұратбайқызы

Балалар бүгін біздің сабағымызға қонақтар келіпті кәне амандасайық.
(балалар амандасады)

Нұсқаушы: Балалар бүгін біздің Балдырған балабақшамыздың почтасына бір ақпарат келіпті, соны сендермен бірге көрейікші не болды, қандай ақпарат

екен (видео қосылады) видеода Миньон өзінің сиқырлы бананы жоғалғаны жөнінде және оны табуға көмектесуін сұрайды—

Нұсқаушы:

Балалар, сендер Миньондар мультфильмін білесіңдер ме?

Балалар: Иа

Миньондардың **сиқырлы бананы** жоғалып кетіпті!

Ол банан оларға қуаныш сыйлайтын ерекше банан екен.

Миньондар бізден табуға көмек сұрайды. Көмектесеміз бе?

Балалар:

Иа

Нұсқаушы: онда біз бүгін мультфильм кейіпкеріне еніп **Миньондар еліне** саяхатқа шығамыз!

Дене қыздыру- Шеңбер бойымен аяқтың ұшымен, өкшеме, тізені жоғары көтеріп жүру. Бақа болып секіру. Өрмекші болып жүру. Және жеңіл жүгіру
Сапқа тұру

Нұсқаушы: Балалар қарандаршы экранда бізге әртүрлі суреттер беріліпті, демек біз осы суреттер арқылы банандарды іздеуіміз керек екен. Бірінші суретте таяқшаның суреті екен. Ендеше біз онда таяқшаларды алып жалпы дамыту жаттығуын орындаймыз.

2.ЖДЖ

Жалпы дамыту жаттығу- үш қатарға бөлініп таяқшамен «Banana» музыкасына жаттығу жасау.

Жаттығуды орындап болған соң 1 ші банан табылады.

3.«Кедергілер орманы»

Нұсқаушы: келесі суретке назар аударамыз не көріп тұрмыз. (Арқан, гимнастикалық орындық , конус) ал енді кедергілер орманынан өтеміз

1. Арқанның бойымен секіру— батпақ жолынан секіріп өту
2. Гимнастикалық орындық үстімен жатып алға қарай қолмен тартылу және матрас үстімен домалау— *«сиқырлы көпір»;*
3. Дөңгелек кедергіден өту — *«жасырын туннельден өту».*
4. Конустың арасыменг жүру — *«ағаш арасымен жүру»;*

Балалар тапсырмаларды орындап тағы бір бананды табады

Келесі суретті қараймыз ненің суреті берілген «Обруч» дұрыс айтасындар.

Енді соңғы тапсыманы орындаймыз. Бәріміз обручты аламыз . Обруч айналдыру жаттығуын музыка ырғаымен орындау. Орындап болған соң тағы бір банан табылады.

Нұсқаушы: Балалар жарайсындар біз барлық банандарды таптық.

Қимылды ойын: Қасқыр мен қояндар

Сауықтыру шаралары: Шеңбер бойымен тұрып кіші доппен өзімізге массаж жасау.

Өлең қосылғанда залға Миньон кейіпкері кіріп келеді.

Миньон: Сәлем Балалар!

Нұсқаушы: балалар бұл Миньон Боб кой .

Миньон: мен ссендерге рахметімді айтуға келдім.

Нұсқаушы: біз бүгін балалармен сенің бандарыңды таптық.

Миньон: рахмет сендерге балалар ! Сендер бүгін тапсырмаларды орындап менің банандарымды таптындар . сол үшін менің сендерге әкелген тәттілерім бар.

Миньон тәттілерін балаларға таратып береді және өз банандарын алып кетеді

Қорытынды

Рефлексия: көңілді және көңілсіз смайликпен сабақ барысын бағалау



Тақырыбы «Менің көңілді добым»

Мақсаты: Балалардың физикалық қасиеттерін дамыту. Балалардың дене бітімін дұрыс ұстауға қалыптастыру. Спорттық жаттығу орындау барысында зейіндерін және есте сақтау қабілеттерін дамыту. Сөздік қорларын толықтыру. Ептілік, төзімділік, шапшаңдық сияқты дене сапарын тәрбиелеу. Өтетін орны: спорт алаңы

Қажетті құралдар: доптар, белгілер, обруч, балансир

Ұйымдастыру бөлімі: Балалар маршпен саппен алаңға шығып, белгіленген орынға тұрады.

I-ұйымдастыру

Балалар! Көңіл күйлерің қалай? Жаксы! Алдымен сабағымызды бастамас бұрын қонақтармызбен амандасайық. (амандасады)

Залға домалап доп келеді.(допта көңілсіз эмоция жабыстырылған)

Нұсқаушы: Балалар бұл не болды екен?

Балалар: Доп

Нұсқаушы: иа бұл доп қой, қараңдаршы доптың көңіл күйі жоқ екен.

Мүмкін доптың көңіл күйін көтерерміз? Айтыңдаршы доптың көңіл күйін қалай көтеруге болады?

Балалар: Доппен ойнау керек, жаттығу жасау керек .

Нұсқаушы: Дұрыс айтасыңдар балалар

ендеше бүгінгі сабағымыздың тақырыбы: **«Менің көңілді добым»**, бүгін доппен тапсырмалар орындап ойын ойнайтын боламыз.

Жалқаулықты тастаймыз

Жаттығуды бастаймыз

Қиынсынып қашпаймыз

Шынығамыз жастай біз

Алдымен дене қыздырамыз. Тік тұр, оңға бұрыл алға қадам бас. (доп алады) допты жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, допты алға созып өкшемен жүру. Шеңбер бойымен жүріп 3 тапсырма орындау. 1.тапсырма допты жерге соғып жүру. 2.тапсырма жоғары бастан асырып лақтыру екі қолмен ұстау. 3.тапсырма аяқпен допты жылжытып жүру, жүгіру

2кезең.

«Добым» әуеніне **ЖДЖ** орындау (жаттығуды орындап допты орнына қояды)

3Кезең

Негізгі жаттығу: «Тепе теңдікті сақта»

Балалар екі топқа бөлініп балансирдың үстінде тепе теңдікті сақтай тұрып бір-біріне доп лақырып қағып алады. Тапсырманы барлық бала орындайды. -Жарайсыңдар балалар тапсырманы жақсы орындадыңдар. Енді біз сендермен кішігірім эстафеталық ойын ойнайық.

1 эстафета: «Кім жылдам». Балалар екі қатарға бөлініп доппен жыланша жолмен жүгіреді.

2 Эстафета «Кім епті» Екі обучтын ішіне допты соғып екі қолмен қағып алып, белгіленген жерге дейін барып келіп келесі ойыншыға допты береді

Аз қимылды ойын: балалар енді сендердің қандай жылдам екендерінді көру үшін «допты тез ал» ойынын ойнаймыз.

Қорытынды: балалар бүгін біз сендермен не істедік? Жаттығу жасадық, тапсырма орындадық және қызықты ойын ойнадық жарайсыңдар. (Доптын эмоциясын көреді)



Сабақ жоспары

«Жарыс аланы» отбасылық сайысы

Мақсаты: Спорттық ойындарды ойнай отырып спортқа қызығушылығын арттыру. Шапшаңдыққа, ептілікке баулу. МДҰ-ға ата-аналарды тарту. Салауаттану адам жанының да, тәнінің де тазаруы, денсаулығының

жақсаруы, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Түрі: Эстафеталық ойын.

I. Ұйымдастыру.

1. Командалар ортаға шақырылады.

2. Әділқазылар алқасымен таныстыру.

3. Жарыс кезеңдерімен таныстыру.

4. Жарыс кезеңдері.

5. Қорытынды. Сәлеметсіздерме, құрметті ата аналар! Бүгінгі спорттық, отбасылық «Жарыс алаңы» атты жарысқа қош келдіңіздер! Тәлімді тәрбие отбасынан бастау алса, дені сау ұрпақ ұлт болашағы болмақ. Әр отбасыда ата ана шаңырақтың негізгі іргетасы болып табылады. Сондықтан, бала өмірінде салауатты өмір салтын қалыптастыруда ана мен әкенің рөлі орасан зор.

Ал, қанекей қонақтар

Ортаға назар салайық

Ойыншылар келеді

Қол соғып қарсы алайық

Балалар ән ырғаына залға кіреді, қыздар панпонмен, ұлдар жалаумен. Содан соң әр топ өз орнына отырады. Әр топтың өз аты, ұраны, эмблемасы болады

Ал құрметті халайық

Жарысты енді көріңдер

Әділқазы алқасы

Әділ баға беріңдер

Сайысымызды бастамас бұрын әділқазылар алқасымен танысайық.

Әділқазылар алқасы жарыстың өту тәртібіне, топтардың тапсырмаларды дұрыс орындауына назар аударып, әр эстафетадан соң бағасын беріп отырады. Балабақшамыдың әдіскерілері:

Ендеше жарысымызды бастамас бұрын «Көңілді күн» әуеніне денемізді бәріміз қыздырып алайық.

Келесі кезекте топтар ортаға шығып өздерінің топтарын таныстырады

«Қыран тобы»

Ұшақтанда ұшқырмыз

Желден озған жүйрікпіз

Жеңілмейміз озамыз

«Қыран» тобы боламыз

«Жалын тобы»

Көк бөрідей қайратты

Жігерлі де білімді айбаттымыз

Ойнаймызда жеңеміз бәрінде біз

ЖАЛЫННЫҢ жалындаған жастарымыз

1жарыс «Тез жет» (балалар)

шарты: стаканға шарикты салып түсіріп алмай белгіленген жерге дейін барып келуі қажет

2жарыс «Кім епті» (ата аналар)

шарты: қасыққа салынған жұмыртқаны түсіріп алмай, белгіленген жерге дейін жүгіріп, қайтадан орнына қарай жүгіріп келеді де келесі ойыншыға береді

3 жарыс «Тасбақа» (балалар мен ата ана)

шарты: Ата аналар мен балалар қатысады. Сапқа ата ана бала тұрады, олардың аяқтарын бірге байлайды. Байланған аяқпен белгіленген жерге дейін бару керек. Тапсырманы тез орындаған топ жеңіске жетеді.

«Секіру» (балалар)

шарты: ойыншылар кезекпен секіргішпен секіру

4 жарыс «Кім жылдам» (ата аналар)

шарты: ойыншылар жұмсақ допты аяғынын ортасына қысып белгіленген жерге дейін секіру қажет

5 жарыс (ата ана мен балалар) «Жылдам бер» шарты: ойыншылар екі қатарға тұрып допты екі қолымен жылдам басынан басынын үстінен тез беру керек, бірінші аяқтаған топ жеңіске жетеді

6.жарыс

Ата аналармен бірге ойын

Осымен жарысымызда аяқталып қалды. Әділ қазылар шешім қабылдағанша, сіздерге топтың қыздары панпонмен би билейді.

Әділ қазылар: сайыстың қорытындысын жасайды. Марапаттайды



Қорытынды:

Инновациялық әдістерді қолдану – дәстүрлі дене шынықтыру іс-әрекетіне жаңа серпін беріп, тәрбиелік және дамытушылық мақсаттардың тиімді орындалуына мүмкіндік туғызды. Балалар тек денесін шынықтырып қана қоймай, эмоциялық көңіл-күйін көтеріп, топта бірлесіп әрекет ету мәдениетін меңгерді. Жоба нәтижесінде тәрбиешілер мен ата-аналар тарапынан оң пікірлер байқалып, балалардың денсаулық көрсеткіштері мен қимыл белсенділігі жоғарылады. Бұл өз кезегінде мектепке дейінгі ұйымдағы салауатты өмір салтын қалыптастырудың табысты жолдарының бірі болып табылады.

Қорытындылай келе, «Қимылдай біл, денің сау болсын!» жобасы – баланың тұлғалық дамуы мен дене мәдениетін нығайтудың тиімді құралы. Мұндай жобалар арқылы балабақша тәрбиеленушілері болашақта дені сау, белсенді, өмірге құштар азамат болып қалыптасатыны сөзсіз.

Бұл жоба мектепке дейінгі ұйымдарда дене шынықтыру іс-әрекеттерін жаңа деңгейге көтеруге бағытталған.

Интерактивті тәсілдер арқылы балалардың қимыл белсенділігі артып, денсаулығы нығайып, сабақтарға деген қызығушылығы жоғарылайды.